

# Stabilisierung und Aufarbeitung

## Guideline

### In diesem Dokument erwartet dich:

1. Wertebasierte Stabilisierung
2. Körperliche Stabilisierung
3. Ankommen im Hier und Jetzt
4. Kreative Verarbeitung
5. Unterstützung organisieren
6. Übungen

Mit dem folgenden Dokument wollen wir dich dabei unterstützen, dich auf schwierige, potenziell diskriminierende oder gewalttätige Situationen vorzubereiten und mit den Erlebnissen nachher so gut es geht umgehen zu können.

Hierfür kann es hilfreich sein, sich erstmal zu überlegen, warum du dich in potenziell gefährliche Situationen begibst – das liegt häufig daran, dass uns etwas besonders wichtig ist. Vielleicht geht es dir um Nachhaltigkeit, Gemeinschaft, Menschenrechte, Abbau von Diskriminierung, Verbesserung von Partizipation, das Beenden von Gewaltssystemen, etc.

Die Verbindung mit diesen Werten kann helfen, mit Repression, Gewalt, Diskriminierung umzugehen. Hierfür hilft wertebasierte Stabilisierung – die kannst du allein oder auch in einer Gruppe nutzen, indem ihr über eure eigenen und die gemeinsamen Werte redet – nicht aus einer Haltung von "Ich hab Recht" sondern aus einer Haltung der gegenseitigen Bereicherung.

In derselben Haltung lies auch gern die folgenden Seiten einfach als Inspiration.

Menschen sind sehr unterschiedlich, auch in dem, was ihnen hilft oder was sie gerade brauchen. Nimm einfach gern für dich, was hilft, und lass den Rest liegen für wann anders oder für andere Menschen.

## 1. Wertebasierte Stabilisierung

Hier ein paar Werte, die vielleicht helfen können, dich durch schwierige Situationen zu tragen. Es hilft, sich vor Aktionen bereits damit zu beschäftigen, welche Werte da zu dir passen könnten und dir damit Kraft in schwierigen Situationen geben können.



widersetzen

## **Selbstbestimmung**

Du kannst entscheiden, wie du mit der erlebten Situation umgehen möchtest, welche Schritte du jetzt brauchst und welche nicht. Diese innere Selbstbestimmung kann sehr stabilisierend wirken. Erinnerung dich daran, dass du trotz des Erlebten handlungsfähig bleibst. Auch wenn es manchmal weniger oder nicht die Handlungsmöglichkeiten gibt, die du bräuchtest, kannst du entscheiden, wie du mit der Situation umgehst. Und dazu darf auch gehören, Wut, Trauer, Ohnmachtsgefühle, Verlust, Frust, etc. auszudrücken – oder eben nicht, weil dir anderes wichtiger ist.

## **Verbundenheit**

Du bist nicht allein. Viele Menschen engagieren sich und haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Wenn es sich gut anfühlt, suche Austausch mit Menschen, die Verständnis haben – sei es in deiner Bezugsgruppe, bei Beratungsstellen oder in deinem Umfeld. Du kannst dir z.B. innerlich vorstellen, wie du mit Menschen mit ähnlichen Zielen verbunden bist. Manche Menschen erleben das als Stärkend – wie Kraftlinien, die uns unsichtbar miteinander verbinden können, gerade wenn wir uns nicht aussuchen können, wo und mit wem wir gerade sind. Oder du stellst dir vor, wie andere widerständig sind und waren, wie ihr alle den Widerstand weiter tragt.

## **Resilienz**

Lenke deinen Fokus auf deine Fähigkeiten, Belastungen zu überstehen. Du hast bereits schwierige Momente gemeistert. Diese Stärke kannst du weiter nutzen, um dich Schritt für Schritt zu stabilisieren. So kannst du dich an vergangene Situationen erinnern, wo du Schwierigkeiten bewältigt hast, wo du Stolz auf dich warst bzw. andere stolz auf dich waren. Je nachdem eben, was gut tut. Für manche Menschen ist z.B. die Vorstellung hilfreich, unten in einem Ozean zu schweben, während das, was gerade außen ist, eher die Oberfläche des Ozeans betrifft, aber nichts an deiner Tiefe, an deinen Werten, an deinem Kern berühren kann. Das sind dann nur Stürme an der Oberfläche, um in dem Bild zu bleiben. Und die gehen auch wieder.

## **2. Körperliche Stabilisierung**

Nach körperlicher oder emotionaler Belastung können sanfte Körperübungen helfen, wieder ins Körpergefühl zurückzufinden. Da gibt es eine Reihe von Übungen, die helfen können, auch dem Körper gegenüber wohlthuend zu sein. Denn auch dieser wird von Gewalt, Diskriminierung, etc. belastet.

Gerade bei Körper-Übungen ist wichtig, dass du auf dich achtest, ob etwas gerade gut tut, oder eher nicht. Wenn es gerade nicht gut tut, mach etwas anderes. Nicht alles hilft immer gleich, sondern je nach Situation und Erlebtem ist es gut und wichtig, auszuprobieren, was wirklich passt.

## Leichte Übungen

Mit leichten Übungen kannst du zu dir finden. Manchen Menschen helfen die Übungen auch, aus Gedanken herauszukommen.

- Sanfte Dehnungen
- Vorsichtiges Planking oder langsame Hampelmann-Varianten, wenn es körperlich möglich ist
- Kleine Lockerungsübungen für Schultern, Nacken und Beine
- Atempause (S. 6) – ein paar Sekunden Einatmen, Pause, langsam Ausatmen, Pause, von vorne für ein paar Minuten.
- Progressive Muskelentspannung (S. 4) – Nacheinander Körperbereiche anspannen und lösen, um Spannung im Körper zu erkennen und loszulassen.
- Atemmeditation (S. 11) – Konzentriere dich auf ruhige Atemzüge und wie es sich im Körper anfühlt.
- Auch Yoga-Übungen eignen sich für viele Menschen gut, wieder zu sich im Hier und Jetzt zu kommen. Egal ob Berghaltung, Vorwärtsbeuge, stehende Rückbeuge oder andere Übungen – alles in deinem Tempo, ohne Leistungsdruck. Achte besonders darauf, nichts zu tun, was schmerzt oder retraumatisiert.

## 3. Ankommen im Hier und Jetzt

Manchmal lassen belastende Gedanken oder Erinnerungen uns nicht los. Dann können vielleicht die folgenden beiden Übungen helfen, im Hier und Jetzt wieder anzukommen, bzw. das Grübeln zu begrenzen.

- Zurück ins Hier und Jetzt mit 3 Fragen (S. 10)
- Wo bin ich jetzt? Welcher Tag ist heute? Wer ist bei mir? -> gerade bei Ereignissen, die schon etwas zurückliegen, kann die Erinnerung an das Hier und Jetzt helfen, die sich aufdrängenden Erinnerungen etwas abzuschütteln.
- Grübelstopp (S. 8)
- Wenn Gedanken im Kreis laufen, sage innerlich „Stopp“ und lenke dich sanft auf eine andere Aktivität.
- Tresorübung (S. 5)
- Wenn belastende Bilder oder Gedanken zu stark werden, kannst du dir vorstellen, sie vorübergehend in einem inneren Tresor zu verstauen. Die Erfahrung bleibt real – aber du musst sie nicht dauerhaft tragen.
- Schatzkiste (S. 12)
- Stell dir vor, wie du schöne Erinnerungen, Kraftmomente und liebevolle Begegnungen in einer inneren Schatzkiste sammelst. Das hilft, nicht nur das Belastende im Blick zu haben.

## 4. Kreative Verarbeitung

Kreativität kann helfen, Stress abzubauen und Erlebtes auszudrücken, zu sortieren und hilfreiche Perspektiven zu finden. Dadurch kann der Umgang mit Belastendem leichter werden.

- Geschichten erfinden – eine Figur erschaffen, die Herausforderungen meistert.
- Singen – leise oder laut, kraftvoll oder ruhig. Auch Summen kann helfen.
- Texten – Liedstrophen umschreiben, Gedichte oder kurze Sätze formulieren. So kannst du deine Werte, was dich trägt, oder was geschehen ist, in Worte fassen und so greifbar machen.
- Zeichnen / Malen – Manchmal helfen Bilder oder Skizzen mehr als Worte
- Gedankenreisen – dir einen sicheren Ort vorstellen, den du jederzeit aufsuchen kannst, egal wo du gerade bist. (S. 7)

## 5. Unterstützung organisieren

Menschen, die Polizeigewalt, Diskriminierung, etc. erlebt haben, tut ein stabiles Umfeld besonders gut. Eine Bezugsgruppe oder ein unterstützendes Netzwerk kann Gold wert sein. Bezugsgruppen kannst du natürlich direkt auf Aktionen finden, aber es ist gerade auch vor Aktionen schon hilfreich, in lokalen Gruppen vorbeizuschauen und Menschen zu finden, mit denen du dich wohlfühlst. Das ist auch deswegen wichtig und hilfreich, weil ihr dann vorher besprechen könnt, wie ihr mit schwierigen Situationen umgehen möchtet.

### Bezugsgruppen & Unterstützer\*innen

- 3–6 Personen sind eine gute Größe, um sich gegenseitig stabil zu halten.
- Sprecht offen über persönliche Grenzen, Belastungen und Bedürfnisse.
- Vereinbart, wie ihr euch nach belastenden Situationen gegenseitig erreichen könnt.
- Führt regelmäßige Nachbesprechungen durch – auch zu Emotionen und Erinnerungen, nicht nur zur Aktion an sich – es geht nicht nur darum, ob eine Aktion lief wie geplant, sondern auch darum, was sie für Spuren hinterlässt, was Kraft gibt für die Zukunft, was aber auch belastet und Raum braucht.

### Selbstfürsorge als Gruppe

Plant gemeinsame Erholungszeiten, z. B. Spaziergänge, Kochen, gemeinsame Ruhephasen. Hiermit könnt ihr den Gruppenzusammenhalt stärken und auch Konflikte und Uneinigkeiten besprechen in Situationen, die nicht direkt Aktion sind, sondern Zeit und Raum geben, miteinander gut umzugehen.

## Vorsorge

Besprecht vor Aktionen, welcher Aktionsbereich für euch alle okay ist. Wie ihr mit schwierigen Situationen umgehen wollt. Was ihr tut, wenn ihr getrennt wurdet. Häufig ist es auch hilfreich, die EA-Nummern gegenseitig zu kennen, um später nachfragen zu können, wenn unklar ist, wie es jemandem geht.

## Nachsorge

Nach Gewalt oder Übergriffen ist es wichtig, miteinander in Kontakt zu bleiben. Auch die gemeinsame Reflexion nach Aktionen ist wichtig, um zu klären, ob etwas geändert werden sollte, was gut getan hat, etc..

Wir finden es an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass Repression oft nicht fair ist und sehr gezielt migrantisierte Menschen, trans\* Menschen oder andere marginalisierte Gruppen trifft und dass es sich deshalb lohnt, dort gezielt safer spaces einzufordern und aufzubauen in der Nachbereitung.

Hier ist eine kleine Sammlung an Ressourcen, die Ihr für Unterstützung und Hilfe in Betracht ziehen könnt, wenn du bzw. Ihr als Bezugsgruppe das möchtet:

- Die Rote Hilfe bietet z.B. anwaltliche Unterstützung im Fall von Repressionen: <https://rote-hilfe.de/>
- Out of Action Gruppen gibt es in vielen Städten und sie können auch unterstützen, sind häufig als Ansprechpersonen direkt nach Aktionen auch vor Ort.
- Zähne Putzen / Aktivisti Retreats sind auch eine sehr gute Unterstützungsmöglichkeit: <https://aktivisti-retreat.org/>
- Verband der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt e.v. - hat eine Karte mit Beratungsstellen in den jeweiligen Bundesländern: <https://verband-brg.de/beratung/>
- Die Amadeu Antonio Stiftung hat da auch nochmal einiges zusammengefasst: <https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/opferfonds-cura/opferberatungsstellen/>
- Copwatch Hamburg: <http://copwatch-hh.org/index.html>
- Copwatch Frankfurt: [Http://copwatchffm.org](http://copwatchffm.org) (grad down?)
- KOP Berlin: <https://kop-berlin.de/anlaufstellen>

## 6. Übungen

- 3–6 Personen sind eine gute Größe, um sich gegenseitig stabil zu halten.
- Sprecht offen über persönliche Grenzen, Belastungen und Bedürfnisse.
- Vereinbart, wie ihr euch nach belastenden Situationen gegenseitig erreichen könnt.
- Führt regelmäßige Nachbesprechungen durch – auch zu Emotionen und Erinnerungen, nicht nur zur Aktion an sich – es geht nicht nur darum, ob eine Aktion lief wie geplant, sondern auch darum, was sie für Spuren hinterlässt, was Kraft gibt für die Zukunft, was aber auch belastet und Raum braucht.

## Progressive Muskelentspannung

Diese Übung hilft gut, den Körper zu entspannen. Sie kann mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden. Für viele Menschen mit sich aufdrängenden Gedanken und Erinnerungen ist es leichter mit offenen Augen. Zur Durchführung spanne einzelne Muskelgruppen ca. sechs Sekunden lang an. Nach den sechs Sekunden diese locker lassen. Die Anspannung soll gut spürbar, aber nicht unangenehm sein. Bei Schmerzen sollte dieser aber sofort wieder entspannt und erstmal ausgelassen werden.

Wichtig ist, sich direkt nach dem locker lassen auf den Unterschied zwischen dem angespannten Gefühl und dem lockeren Gefühl zu konzentrieren und bewusst wahrzunehmen.

Der Wechsel aus Anspannung und Lockerlassen führt automatisch zu einer leichten Entspannung. Durch tägliche Übung wird die Entspannung immer deutlicher. Anfangs spüren Menschen teilweise noch keine Entspannung oder sogar mehr Anspannung. Das ist normal, weil die Übung auch die Körperwahrnehmung verbessern kann.

Auch während der Anspannung ist es gut, normal und entspannt weiter zu atmen.

1. Ballen der Fäuste, Unterarme anwinkeln und anspannen
2. Arme seitlich an den Oberkörper drücken
3. Hochziehen der Schultern
4. Schultern nach hinten unten ziehen
5. Augenbrauen hochziehen
6. Augen und Mund zur Nase ziehen
7. Zähne locker aufeinander legen, Zunge gegen den Gaumen, breit Grinsen
8. Kinn Richtung Brustbein drücken, Nacken leicht nach oben ziehen
9. Bauch und Po anspannen
10. Fersen in den Boden drücken und die Oberschenkel anspannen
11. Zehen nach unten drücken und die Unterschenkel anspannen
12. Zum Abschluss noch einmal ein paar Minuten von oben nach unten in den Körper spüren und beobachten, wo Entspannung bereits möglich war

## Tresorübung

Die Tresorübung hilft dir, gerade aktivierte, unangenehme Erfahrungen und Erinnerungen erst einmal wegzuschließen, um sie zu einem späteren Zeitpunkt in einem sicheren Rahmen bearbeiten zu können.

Setze oder lege dich so bequem wie gerade möglich hin und schließe deine Augen – die Übung geht aber auch mit geöffneten Augen, wenn Augen schließen nicht hilfreich sein sollte.

Stelle dir vor, dass du vor einem großen, stabilen Tresor stehst. Der Tresor kann jede Form und Größe haben, die du möchtest – es kann auch eine große stabile Kiste sein oder etwas anderes, das sicher verschlossen werden kann.

Du kannst in dem Tresor alles wegschließen, was du willst, z.B. unangenehme Erinnerungen, belastende Gedanken oder beunruhigende Gefühle.

Nimm eine unangenehme Erfahrung oder Erinnerung und stelle dir vor, wie du sie in einer Schachtel, einem Umschlag oder einer anderen Verpackung verstaust und in den Tresor legst. Es kann ein Bild sein, es kann ein Brief sein, Geräusche, ein Körpergefühl oder andere belastende Empfindungen und Gefühle. Manchen Menschen hilft es, sich konkrete Gegenstände vorzustellen, für andere sind es Farben oder auch Musikstücke. Manchmal hilft es, sich den Tresor zu unterteilen in verschiedene Fächer, die unterschiedliche Aspekte oder Situationen aufnehmen.

Wenn du alles abgelegt hast, verriegele den Tresor und spüre, wie du dich von der unangenehmen Erfahrung oder Erinnerung distanzierst. Sie ist jetzt in dem Tresor. Wiederhole diesen Vorgang bei Bedarf mit anderen belastenden Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen.

Durch das regelmäßige Üben der Tresorübung kannst du lernen, unangenehme Erfahrungen zu begrenzen. Du kannst sie wieder hervorholen, wenn es mehr Möglichkeiten gibt, sie zu verarbeiten, z.B. in einem Gespräch mit deiner Bezugsgruppe, Vertrauenspersonen oder in einem therapeutischen Gespräch.

## **Atempause gönnen**

Eine gute Übung, um das Nervensystem zu beruhigen. Auch in vielen belastenden Situationen anwendbar.

Und sehr einfach – die Sekundenangaben sind ungefähr. Wenn ihr euch mit der Länge unwohl fühlt, probiert eine andere Zahl an Sekunden aus, mit der du dich wohler fühlst. Wichtig sind zwei Dinge:

1. Die Pause zwischen Ein- und ausatmen
2. Das Ausatmen sollte länger sein als das Einatmen

Du kannst hierfür einfach im Kopf die Sekunden ruhig zählen:

4 Sekunden einatmen – zähle ruhig im Kopf während des Einatmens bis vier – bei vier sollte die Lunge gut gefüllt sein, so gut wie es halt gerade geht – es sollte nicht unangenehm sein.

7 Sekunden Pause – zähle ruhig im Kopf bis sieben, während du einfach nichts tust bzw. nicht ausatmest.

8 Sekunden Ausatmen – Während des Ausatmens nun 8 Sekunden ausatmen. Also innerlich ruhig bis acht zählen und bei acht solltest du vollständig ausgeatmet haben. Und dann startest du wieder von vorne mit vier Sekunden einatmen. Das kannst du gut einfach mehrere Minuten machen (oder auch länger). In der Regel beruhigt sich der Körper ein bisschen innerhalb von 1–2 Minuten.

## **Gedankenreise zu einem Wohlfühlort**

Zum Üben ist ein ruhiger Ort hilfreich. Wenn du die Gedankenreise ein bisschen geübt hast, geht es mit der Zeit auch leichter in angespannten Situationen, die nicht ruhig sind. Stelle dir einen angenehmen Ort vor und begeben dich gedanklich dorthin. Nutze alle deine Sinne, um die Umgebung so real wie möglich erscheinen zu lassen.

Für viele Menschen sind Orte in der Natur hilfreich, für andere sind es Häuser, Festungen, Höhlen – es kann auch eine Raumstation sein, die nur für dich da ist. Du kannst auch einfach Vorstellungen ausprobieren, bis du einen Ort findest, der für dich passt. Die nachfolgenden Fragen kannst du als Anregung nutzen, um dir den Ort gut vorzustellen innerlich. Je mehr Sinneseindrücke du mit dem Ort verknüpfst, desto hilfreicher wird er in der Regel.

Ein Beispiel: Vielleicht ist es eine stille Berghütte oder ein Ort tief im Wald. Du bist da ganz für dich. Eine Teekanne mit warmem Tee ist da. Ein warmes Feuer brennt im Kamin. Vielleicht steht da ein Schaukelstuhl mit einer Kuschedecke, die du um dich legen kannst und die dich wärmt und schützt?

Vielleicht ist es auch etwas ganz anders, ein anderer Ort, mit anderen Gegenständen oder auch Erinnerungen, die dir gut tun – vielleicht als Bilder an Wänden.

Folgende Fragen können helfen, verschiedene Orte auszuprobieren:

Was für eine Umgebung ist es?

Wie würde es dort riechen?

Wie würde es sich anfühlen, mit der Hand etwas zu spüren?

Was für Geräusche würdest du dort hören können?

Was für Objekte wären da vielleicht, die Geborgenheit und Entspannung vermitteln können?

Schließe die Augen und stelle dir diesen Ort vor, an dem du dich entspannt und sicher fühlst. Verbringe am Besten fünf bis zehn Minuten täglich an diesem angenehmen Ort und versuche, dir die Umgebung und die Stimmung so detailliert wie möglich vorzustellen. Dann wird es leichter, innerlich zu diesem Ort zu gehen. Auch wenn es außen gerade nicht so gut sein sollte.

## **Grübeln stoppen**

Wenn du unter Grübeln leidest. Kannst du innerlich, oder auch leise oder laut „Stopp“! sagen. Vielen Menschen helfen dabei körperliche Wahrnehmungen, z.B. sich auf die Oberschenkel klopfen, oder mit den Händen Klatschen.

Oft hilft es auch, sich selbst zu versprechen, dass Sie später darüber nachdenken und sich das Thema kurz aufzuschreiben. Wichtig ist dann, sich später auch die Zeit zu nehmen, z.B. 15 Minuten, das macht es leichter, das Grübeln für den Moment loszulassen. Hilfreich ist es häufig auch, erst einmal zu akzeptieren, dass die Gedanken und Gefühle gerade da sind. Aber nur, weil sie da sind, müssen sie nicht wichtig oder wahr sein – sie sind eben gerade einfach da. Wir können üben, sie wie Wolken vorbeiziehen zu lassen. Auch Ablenkung und den Fokus auf etwas anderes lenken kann sehr hilfreich sein. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich abzulenken, je nachdem, was gerade möglich ist:

- Nach draußen gehen
- Musik hören
- Duschen
- Progressive Muskelentspannung
- Mit anderen Menschen reden
- Aufräumen
- Ein Gummiband an den Unterarm schnalzen
- Sich die Unterarme mit der Hand abklopfen
- Duftöle riechen (z.B. Lavendel oder Pfefferminze)
- Atementspannung
- Meditation
- Malen bzw. Zeichnen
- Rechnen, z.B.  $1000 - 7$ , Ergebnis nennen oder denken, wieder sieben abziehen, und so weiter (Zahlen gern gelegentlich variieren)

Das lenkt alles ab und hilft, aus den Gedanken heraus zu kommen. Damit wird unterstützt, dass das Gehirn übt, Gedanken fallen zu lassen, wenn wir sie gerade nicht hilfreich finden. Auch hier gilt, täglich üben macht es leichter und leichter.

## Zurück ins Hier und Jetzt mit 3 Fragen

Manchmal sind Erinnerungen überwältigend und ziehen uns zurück in vergangene Situationen, die besonders belastend waren. Das kann einfach so passieren, oder weil etwas uns daran erinnert hat. Das können Sätze, Gerüche, Körperwahrnehmungen, Geräusche, Bilder, alles mögliche sein.

Diese kleinen Übungen können helfen, wieder ins Hier und Jetzt zu finden und sich zu orientieren. Die Texte hinter den Fragen sind Beispiele. Achtet immer darauf, ob etwas wirklich hilft, ins hier und jetzt zurück zu kommen, oder ob es eher triggert – dann nehmt andere Dinge, auf die ihr euch im Hier und Jetzt konzentrieren könnt.

Sich selbst fragen und auf die Antwort und Reize konzentrieren, die den Fokus setzen:

### 1. Wo bin ich gerade?

Hierfür hilft es, sich umzuschauen, auf Details zu achten – Unterschiede zu der Erinnerung zu betonen. Ich bin gar nicht mehr in ..., ich bin jetzt hier (z.B. in meiner Wohnung oder bei Freunden oder im Café, etc.). Hier sind Tapeten an den Wänden, die ich anfassen kann (gern auch anfassen und spüren), oder ich sitze gerade in einem bequemen Stuhl (auch gern anfassen), oder da ist ein leckerer Tee in meiner Hand (z.B. daran riechen oder die Wärme genießen).

### 2. Welches Datum ist heute?

Hierfür kann helfen, auf das Handy oder den Kalender zu schauen und auch hier wieder auf das, was anders ist, fokussieren. Ah, wir haben gar nicht mehr November sondern Dezember. Es ist nicht mehr 2025 sondern 2026. Für Ereignisse, die länger zurückliegen, kann es auch helfen, sich klar zu machen, wie alt man mittlerweile ist – "Ich bin gar nicht mehr ... Jahre alt, sondern mittlerweile ..."

- 3. Wer ist bei mir?
- Bin ich allein, anders als damals? Wenn das so ist und gerade gut tut, dann darauf fokussieren, dass ich gerade allein bin, dass ich hier und jetzt sicher bin. Sind Menschen um mich, die mir gut tun? Dann darauf konzentrieren, dass gute Menschen um mich herum sind, die mich beschützen. Welche Menschen könnte ich herbeiholen oder mit ihnen telefonieren oder zu ihnen gehen, wenn ich das möchte? Manchmal braucht es gar nicht viel miteinander reden, sondern einfach miteinander da sein. Auch das kann ich anderen sagen.

## Zurück ins Hier und Jetzt mit der 5-4-3-2-1 Übung

Dabei gehe ich alle Sinne durch und schaue einfach, was gerade da ist und fokussiere auf die äußere Wahrnehmung, nicht auf Gedanken und Gefühle.

Es ist unterschiedlich, ob eigene Körperwahrnehmung eher hilft oder zurückwirft in die Vergangenheit. Vertrau da auf deine Wahrnehmung und wenn etwas unangenehm ist, konzentrier dich auf etwas anderes. Das ist völlig okay, normal und gut, auf dich zu achten und in dieser Übung geht es darum, Dinge aufzuzählen, die hier und jetzt gerade da sind und die ungefährlich für dich sind.

Dann kann ich aufzählen z.B.:

5 Dinge, die ich gerade hier und jetzt sehe. Z.B. Da steht ein Stuhl, da ist eine Tapete, da ist eine Pflanze, da ist ein Bild an der Wand, da ist ein Freund von mir.

5 Dinge, die ich gerade körperlich spüren kann außen: Ich sitze auf einem Stuhl, wie fühlt sich die Oberfläche an? Ich habe meine Füße auf dem Boden, wie fühlt sich der Boden an? Meine Hände sind in meinen Hosentaschen, wie fühlen sich die Hosentaschen gerade an? Ich spüre meinen Schal auf der Haut.

5 Dinge, die ich gerade höre. Z.B. von draußen höre ich ein bisschen Musik, im Nebenraum sprechen Leute, ein bisschen Straßengeräusche kommen rein, ich höre meinen Atem, etc,

Es ist auch völlig okay, eine Sinneswahrnehmung zu wiederholen, wenn es gerade keine anderen gibt. Auch kann ich andere Wahrnehmungen nutzen – wenn Riechen helfen sollte, dann kann ich auch sagen, ich rieche gerade eine Blume, ich rieche gerade meinen Schweiß, ich rieche gerade ein Parfüm, etc...

Das wird dann mit vier Dingen wiederholt:

4 Dinge, die ich gerade hier und jetzt sehe...

4 Dinge, die ich gerade hier und jetzt körperlich spüren kann außen...

4 Dinge, die ich gerade hören kann...

Und dann drei von allen...

Dann zwei von allen...

Und Eins von allen...

Wenn es dir gut tut, kannst du dann wieder von vorne anfangen mit der Übung. Es hilft dabei, immer mal genau zu prüfen, ob ich langsam mehr vom Hier und Jetzt wahrnehmen kann. Vielleicht gibt es Dinge, die dir vorher gar nicht aufgefallen sind – das passiert häufig, wenn uns Vergangenes einholt und ist völlig okay. Dann einfach so gut es gerade geht zurück ins Hier und Jetzt mit dieser Übung kommen.

## Atemmeditation

Diese beiden Übungen kannst du gut als Einstieg in Meditation nutzen. Hilfreich ist es, sie am Anfang erst einmal eine Minute am Stück zu üben, aber dafür dreimal täglich. Dann können die Techniken gut wirken. Das kurze und regelmäßige Üben hilft beim Lernen. Es ist dabei normal, dass es die ersten Tage sehr schwer fällt. Durch das tägliche Üben wird es nach einer Woche in der Regel besser.

Das kurze aber regelmäßige Üben hilft, dass es nicht so frustrierend ist. Aber schau einfach, wie häufig und lang es für dich gut tut, ohne zu frustrieren. Das ist ganz unterschiedlich zwischen Menschen.

## Die reine Atem-Meditation

Atme tief und langsam ein und aus. Mache gern ein bis zwei Sekunden Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen. Hilfreich ist es, ein bisschen länger auszuatmen, als du einatmest.

Spür beim Ein- und Ausatmen nach, wie die Luft in deine Lungen strömt und herauskommt – wie die Luft durch die Nase und die Luftröhre strömt. Achte gern darauf, wie der Bauch angenehm größer und kleiner wird – wenn das für dich angenehm ist. Vielen Menschen hilft es gerade zu Beginn, ein Hand auf den Bauch zu legen, um den Atem so leichter zu spüren.

Es geht dabei nicht um Anstrengung – auch nicht um Richtig oder Falsch. Dein Körper atmet von alleine. Alles, was du tust, ist beobachten, wie dein Körper ruhig und tief atmet.

Manchen Menschen hilft die Vorstellung, dass die eigenen Gedanken wie Wolken davonschweben können während der Zeit. Auch das braucht Übung und muss nicht gleich klappen.

## Atem-Meditation und Zählen

Für manche Menschen hilft es, die Atem-Meditation mit Zählen von 1- 20 zu verbinden. Hierfür nutzt du die Atem-Meditation wie oben angegeben. Du ergänzt sie aber, indem du bei jedem Einatemn zählst – eben von 1 – 20. Sobald du dich erwischst, dass du bei einem Gedanken festhängst, fängst du bei 1 wieder an.

Bei Autori z.B. hat es Monate gebraucht, bis ich bis 20 kam – das ist aber auch gar nicht das Ziel. Wenn du soweit kommst und mehr üben möchtest, fängst du nach 20 einfach wieder bei 1 an.

Es ist völlig normal, dass das am Anfang schwer fällt – es geht nicht darum, keine Fehler zu machen. Es geht nur darum, dass du übst, worauf du dich konzentrierst. Dein Gehirn lernt dann Stück für Stück, sich mehr darauf zu konzentrieren, was dir wichtig ist.

Es ist bei beiden Übungen völlig okay, wenn die Gedanken wandern, hin und her springen. Das passiert vielen Menschen. Für die Übungen ist es einfach hilfreich, sanft immer wieder zurück zu kommen zum Atem bzw. zum Zählen.

Das darf auch frustrieren und Ärgern – auch das ist ja ein Fokus auf das Hier und Jetzt. Mit der Zeit gelingt es Menschen häufig leichter, auch diese Bewertungen davonfliegen zu lassen. Denn auch sie sind nicht wichtig. Wichtig ist, dass ich mich gerade entscheide, eine Minute meinen Atem zu beobachten, so gut ich eben gerade kann.