



**Kleine Übungen zur Regulation des autonomen Nervensystems**  
**- Für Betroffene und Helfer\*innen -**  
von Dr. Sabine Hoffmann  
(Leitende Psychologin in den Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk)

**Atem fokussieren und zählen:**

- Einatmen durch die Nase, lange durch den Mund ausatmen, Lippenbremse.
- „Fünfer-Atmung“: Durch beide Nasenlöcher einatmen, bis 5 zählen – Luft direkt anhalten ohne auszuatmen und bis 5 zählen – ausatmen Lippenbremse und bis 5 zählen
- Zählen Sie Ihre Atemzüge von 1 bis 9. Einmal einatmen und wieder ausatmen = 1; einmal einatmen und ausatmen = 2 etc.. bis zu der Zahl 9.
- Yoga-Wechselatmung: ruhiger Ort, angenehme Sitzposition. Augen schließen, Daumen re. Hand zum re. Nasenloch. Einatmen 4 Sek. linkes Nasenloch, Nasenloch schließen, Atem ca. 8 Sek. anhalten. Re. Nasenloch öffnen, langsam 8 Sek. aus. Anderes Nasenloch zuhalten. 5-10 x wechseln.
- Hara-Atmung: Beine schulterbreit, fest stehen, in Kniekehlen entspannt. Hände auf den Unterbauch, langsam einatmen, bis angenehm gefüllt. Ausatmung mit „fffff“ halboffener Mund.

**Zentrierung**

- aufrecht stehen, Arme hängen seitlich herab. Augen schließen, ruhig atmen, Einatmung Anspannung, Ausatmung Gefühl Schwere und Sinken spüren.
- Hilfreiche Gedanken: „es gibt einen Ort in mir, an den ich mich anlehnen kann, meine Mitte“. „Standhaft und unangreifbar wie ein Fels“.
- Imaginiere Deine Mitte in Größe, Farbe, Form? Verbinde dich mental versuche diese zu fühlen.

**Klopftechniken**

- sich abklopfen und austreichen, um die Grenzen und „das Ich“ zu spüren: Hände, leichtes Klopfen der Finger auf den Kopf, Klopfen Schlüsselbeine, Außenseiten Hüften und Oberschenkel, Füße, Gesäß - sagen Sie „Ich bin hier!“
- rechts/linke Stimulation mit verschränkten Armen auf die Schultern, Seiten der Knie

**Übung: 5-4-3-2-1**

Ziel: Rückkehr in die Gegenwart, um sich von belastenden Erinnerungen lösen zu können.

- Konzentration auf nacheinander fünf Dinge und diese im Geiste aufzählen
  - die Sie sehen können
  - die Sie hören können
  - die Sie fühlen können (Temperatur, der Kontakt Ihres Körpers zur Erde, die Stellung der Körperteile)
- Erneut auf 4,3,2 Dinge konzentrieren, die Sie sehen, hören, fühlen. Im Geiste aufzählen und aussprechen.
- Schließlich nur noch eine Sache, die Sie sehen, hören, fühlen, benennen.
- Bleiben Sie einen Moment lang sitzen und beobachten Sie die Wirkung der Übung auf Ihren Körper und auf Ihren Geist.

**Achtsamkeit**

sich spüren und „erden“:

- eigene Füße massieren, Golfball oder Murmel sanft unter der Sohle rollern
- barfuß laufen bewusst und langsam durch den Raum laufen, Untergrund und Texturen spüren
- sich bewusst umschauchen, Details genau betrachten, beschreibe Dir laut, was Du siehst

**Zeichnen / Malen**

- Den eigenen Atem malen, während man atmet
- Bäume, aber mit Wurzeln und Erde.
- Mandalas. Kreis von der Mitte aus immer größer werden lassen.

**Sicherer Ort**

Erinnern Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich sehr wohl und sicher gefühlt haben.

- In der Natur? Auf dem Rad? Bei einer Freundin? In der Ecke des Lieblingscafes? Zu Hause?
- Stellen Sie sich diesen Ort im Detail vor: Geruch, Geräusche, Temperatur, Sonne.
- Wie fühlt sich der Körper dort an? Verweilen Sie eine Zeit darin, wenn es sich angenehm anfühlt.

**Halten Sie sich körperlich in Bewegung**

Durch Spazierengehen, Übungen und Sport werden die durch das autonome Nervensystem in Gang gesetzten Prozesse abgearbeitet.



### **Ressourcenaktivierung**

Unsere Ressourcen sind Fähigkeiten, Eigenschaften, Strategien, äußere Bedingungen oder soziale Beziehungen, die uns zur Verfügung stehen, um eine Situation zu beeinflussen und unangenehme Einflüsse zu reduzieren. Machen Sie sich Ihre eigenen Ressourcen bewusst, so wie Sie einer guten Freundin raten würden! Führen Sie ein sich selbst Mut machendes und unterstützendes Selbstgespräch!

**Achten Sie darauf, ausreichend zu essen und zu schlafen.**

**Nehmen Sie einen Tages- und Wochenrhythmus auf. Planen Sie** (zumindest grob), zu welchen Zeiten Sie aufstehen, essen, etwas erledigen, Freunde treffen. Das vermittelt Sicherheit und hilft, die Stimmung zu stabilisieren.

**Reden Sie über Ihre Erlebnisse, wenn Ihnen danach ist. Sprechen Sie nicht darüber, wenn Ihnen nicht danach ist:**

Manchen Menschen tut es gut, über belastende Ereignisse zu sprechen. Für andere ist dies jedoch zusätzlich belastend, weil es die Erinnerungen an das Ereignis wieder wach werden lässt. Jeder sollte für sich entscheiden.

**Setzen Sie sich kleine Ziele:** Erledigen Sie in der ersten Zeit vor allem Routinearbeiten.

**Machen Sie alles, um Ihren Körper und Geist zu entspannen (z .B. Musik hören, Musik machen, kreativ sein, Autogenes Training):**

Es ist eine Falle, wenn Sie denken, dass es Ihnen nicht erlaubt sein kann, während andere noch leiden. Sie brauchen Ihre Kraft langfristig für sich und Andere.

**Beschäftigen Sie sich auch mit anderen Dingen:** Schalten Sie immer wieder die Nachrichten/den Computer/das Handy aus.

**Vermeiden Sie einen übermäßigen Konsum von Stimulanzien (z .B. Kaffee, Cola, Zigaretten):**

Nach einer Belastung neigen manche Menschen dazu, Stimulanzien mehr als üblicherweise zu konsumieren. Da Stimulanzien aber anregend auf den Körper wirken, können die Anzeichen der körperlichen Anspannung hierdurch noch verstärkt werden.

**Vermeiden Sie Alkohol oder Drogen:** Bei starker Belastung konsumieren manche Menschen vermehrt Alkohol oder Drogen. Diese haben zwar eine kurzfristig entspannende Wirkung, aber langfristig kommt es zu einer Verstärkung der Anspannung und körperlichen Aktivierung.

**Verbringen Sie Zeit mit anderen Menschen, mit denen Sie gerne zusammen sind:**

Soziale Unterstützung ist meist besonders hilfreich, mit belastenden Situationen umgehen zu können. Soziale Unterstützung kann beruhigend sein, kann das Gefühl vermitteln, dass man mit seinen Problemen nicht alleine da steht. Es kann in sozialen Kontakten leichter sein, sich kurz von den Gedanken an das belastende Ereignis abzulenken.

**Nehmen Sie positive Dinge wahr und lassen Sie diese zu:**

Nach belastenden Ereignissen kommt es vor, dass Menschen das Gefühl haben, sie dürften nicht fröhlich sein, lachen oder Spaß haben, weil gerade etwas Schlimmes passiert ist. Um das Geschehen bewältigen zu können, ist es aber notwendig, auch die positive Seite des Lebens zuzulassen.

**Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie zur Ruhe kommen können:**

Nach einem belastenden Ereignis ist die Anspannung erhöht. Um diese zu reduzieren, geht am besten an einen Ort, an dem man sich wohl und sicher fühlt.

Bei weiteren Rückfragen wenden Sie sich bitte an  
Tel.: 0172 395 30 53

E-Mail: [psych.ersthilfe@tww-berlin.de](mailto:psych.ersthilfe@tww-berlin.de)