

## Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

# **KLEINE STABILISIERUNGSANGEBOTE**



Die mit der Corona-Pandemie zusammenhängenden Einschränkungen unserer bisherigen Lebensumstände sind eine große Herausforderung für uns alle. Es ist gar nicht so einfach, in dieser Phase sein seelisches Gleichgewicht zu wahren und gelassen mit den Umständen umzugehen. Hier finden Sie neben den bereits genannten Videos eine kleine Zusammenstellung von weiteren Übungen oder Empfehlungen für daheim. Diese erfordern Ihre Aufmerksamkeit, wirken beruhigend und helfen stärkere Stressreaktionen abzumildern

# Achtsamkeitsübungen

Versuchen Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit wohlwollend den augenblicklichen Moment wahrzunehmen:

### · Was hören Sie?

z. B. Vogelgezwitscher, vielleicht die Regentrop fen am Fenster, Verkehrsgeräusche, Gespräche, Radio...

## • Was sehen Sie?

z.B. Frühlingsblumen, die ersten blühenden Bäume, Insekten fliegen, den blauen Himmel oder die Wolken...

### · Was riechen Sie?

z. B. den Duft einer Blume, einer Seife, eines frisch gewaschenen Handtuches, eines Gewürzes oder Duftöls...

## • Was fühlen Sie?

z. B. ein paar warme Sonnenstrahlen, die milder werdenden Temperaturen, die weiche Kuscheldecke....



# Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

# Achtsame Tätigkeiten

 Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihr Gehen: Wie berühren Ihre Füße den Boden, wie ist der Moment, in dem das Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert wird...

#### Dazu ein paar Zeilen von Thich Nhat HanH:

Der Weg, der dich willkommen heißt mit duftend frischem Gras und kleinen Blumen. Deine Füße berühren die Erde tief. Lass dich von deinen Gedanken nicht forttragen, komm in jedem Moment auf den Weg zurück. Der Weg ist dir ein guter Freund. Er wird dir seine Festigkeit und seinen Frieden schenken.

- Vielleicht haben Sie ja Lust, Ihre Fenster achtsam zu putzen, damit die Frühlingssonne in Ihre Räume scheinen kann und Sie den freien Blick nach draußen und die glatte Oberfläche des Glases genießen können.
- Oder Sie backen einen schönen Kuchen, kochen sich eine schmackhafte Suppe oder bereiten sich ein feine Tasse Tee zu. All diese Tätigkeiten erfordern unsere volle und wohlwollende Aufmerksamkeit.

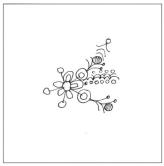
## Im Kontakt bleiben

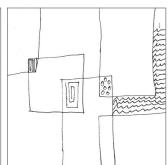
Schreiben Sie Briefe, Postkarten, Emails oder WhatApps an Freunde, an Menschen, die Ihnen wichtig sind, zu denen Sie ein positives Gefühl haben oder eine Verbundenheit spüren.

Vielleicht haben Sie das schon lange vor und jetzt ergibt sich endlich die Möglichkeit. Auch Telefonate oder Videotelefonate halten die Verbindungen aufrecht.

## **Gestalterisches Tun**

Nehmen Sie sich ein kleines Blatt und einen Bleistift, Fineliner, Kugelschreiber oder sonstigen Stift und entwickeln Sie ein Muster. Sie können in der Mitte beginnen und wie ein Mandala verschiedene Formen aneinander reihen bis das ganze Blatt bedeckt ist. Oder Sie geben dem Blatt eine eckige Struktur und füllen die einzelnen Flächen mit unterschiedlichen Mustern aus. Probieren Sie es aus. Hier zwei begonnene Beispiele:







# Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

# Körperübungen

# • 10-Finger-Druck-Technik:

von beiden Händen die Fingerkuppen gegeneinander spreizen und Arme in Schulterhöhe halten und dann die Finger so fest es geht gegeneinander drücken bis ein Zittern der Arme einsetzt. Danach locker lassen und dann die Übung wiederholen.

#### Verschränkte Arme:

Hände über Kreuz ineinander fassen und unten durch nach oben, so dass die Hände unter dem Hals am Körper anliegen und verschränkt sind. Dann auffordern den linken Zeigefinger und den rechten Ringfinger zu bewegen oder den rechten Daumen und den linken Mittelfinger oder oder. Es ist sehr schwierig, den jeweils richtigen Finger anzusteuern, weil die Haltung anders ist als normal, und das erfordert sehr viel Konzentration

## • Sicherheit im Körper:

Aufrecht Stehen, beide Füße spüren, dann am linken Fuß die Zehen nach unten drücken und am rechten Fuß die Ferse nach unten drücken. Dann wechseln, links Ferse, rechts Zehen und wieder wechseln. Dies öfter wiederholen.

## • Körper abklopfen:

Mit der geballten Faust zuerst die Arme von der Brust her innen vor bis zur Hand, außen zurück, auf beiden Seiten, dann Rücken und Po und an den Außenseiten der Beine hinunter bis zu den Fesseln und innen wieder herauf. Dann vorsichtig mit Fingerspitzen Bauch und Brust und zuletzt Kopf mit drei kleinen Klapsen.

#### Nieren reiben:

Im Stehen mit beiden Handflächen am Rücken in der Nierengegend auf – und abreiben bis der Rücken an der Stelle richtig warm ist. Zum Abschluss mit den Fäusten auf den Po schlagen.

## • Die liegende Acht (Peter Levine):

Zuerst mit der rechten Hand in die Luft eine liegende Acht bewegen, dann mit der linken Hand, dann mit beiden Händen, zuerst gleiche Richtung, dann gegenläufig. Dann Größe verändern – immer größer werden, in verschiedenen Höhen machen. Dann mit einem Fuß diese liegende Acht bewegen, dann mit dem anderen Fuß, dann mit den Knien, etv. auch mit dem Becken.

Man kann es auch ganz klein mit dem Zeigefinger beschreiben lassen oder ganz groß als Weg gehen lassen. Zum Abschluss einen Moment still stehen und nachspüren.

### • Blick nah und fern im Wechsel (David Grand):

Vor allem, wenn sie sehr aufgeregt sind oder Angst haben. Dann blicken sie kurz in der Nähe etwas an und dann kurz in der Weite und wechseln sie die Blicke ab. Dadurch wird der Vagusnerv angeregt und es findet eine Beruhigung statt.

Eine Reihe weiterer Körperübungen finden Sie in der kostenlosen App von Frau Croos-Müller. Hier können Sie die App herunterladen:

Claudia Croos-Müller – Body2Brain. Die kleine Überlebens-App.
Kostenlose App zum Herunterladen unter:
https://www.randomhouse.de/App/Body2Brain/Claudia-Croos-Mueller/Koesel/e528900.rhd