KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Stabilisierungsübungen bei Stress, Überlastung, Trauma

Atemübungen

Übung 1 - 4:8

Sitzen Sie bequem und aufrecht.

Atmen sie durch die Nase auf 4 Zählzeiten ein und auf 6-8 Zählzeiten aus.

Nutzen Sie als Orientierung für die Zählzeiten ihren Herzschlag.

Wenn Sie mögen, können Sie nach der Einatmung durch die Nase 4 Zählzeiten die Luft anhalten.

Atmen Sie durch den Mund auf 6-8 Zählzeiten aus.

Wenn Sie mögen, können Sie auch nach der Ausatmung 4 Zählzeiten bis zur Einatmung warten.

Die Übung sollte sich leicht anfühlen. Sollte sich die Atmung nicht mehr leicht anfühlen, verkürzen Sie die Zählzeiten z.B. auf 3:6.

Übung 2 - Altes raus! Neues rein!

Stellen Sie sich bildlich vor ihrem inneren Auge vor, wie Sie beim Einatmen alles Negative wie ein Staubsauger aus ihrem Körper aufsaugen und beim Ausatmen alles Negative aus sich herausblasen.

Atmen Sie so, bis Sie in Ihrer Vorstellung alles Negative erfasst haben.

Beim nächsten Einatmen, atmen Sie Licht, Positives und Heilung ein und lassen es beim Ausatmen in ihrem Körper verteilen.

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

Strukturen schaffen

Wenn man ein Trauma oder andere psychische Herausforderungen erlebt hat, ist unser Gehirn oft sehr zerstreut und es kann das Gefühl entstehen, dass alles zu viel ist. Das ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Mit der folgenden Übung können Sie Struktur schaffen.

1. Schreiben Sie eine unsortierte Liste (Brainstorming) mit Dingen, die Sie tun müssen, vorerst ohne dabei zu bewerten.
2. Bewerten Sie die Dinge auf der Liste nach Dringlichkeit von 0 bis 5. 0 bedeutet überhaupt nicht dringend, 5 muss sofort erledigt werden.
3. Bewerten Sie die Dinge auf der Liste nach Wichtigkeit von 0 bis 5. 0 bedeutet unwichtig, 5 hat erhebliche Folgen, wenn es nicht erledigt wird.
4. Tragen Sie die Dinge nun in die folgende Liste nach Dringlichkeit und Wichtigkeit ein.

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig		
Nicht wichtig		

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

Kraft

Nach einem schwierigen Ereignis kann es vorkommen, dass Sie sich kraftlos fühlen und sich dadurch selbst vernachlässigen. Im Folgenden lesen Sie einige Ideen, wie Sie sich gut um sich selbst kümmern können. Sie sind nicht für jede Frau gleichermaßen passend. Finden Sie am besten selbst heraus, was für Sie hilfreich ist. Die Vorschläge sind nicht immer leicht umzusetzen! Erlauben Sie sich mehrere Anläufe, um Erfolg zu spüren und erlauben Sie professionelle Hilfe zur Unterstützung.

- Versuchen Sie Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten (Spazieren gehen, Leckeres Essen selbstgekocht oder bestellt, ein entspannendes Schaumbad, Sport, Meditation, spielen Sie ein Instrument oder singen Sie, seien Sie kreativ)
- Erlauben Sie sich „Nein“ zu sagen!
- Gestehen Sie sich ein, dass Sie manche Dinge nicht mehr mögen oder aushalten können, was früher selbstverständlich war (z.B. körperliche Nähe, Dunkelheit)
- Nehmen Sie sich eine angemessene Ruhezeit von 7,5 bis 8 Stunden. Das gewährleistet, dass Sie ausgeruht sind und neue Kraft geschöpft haben (es erlaubt auch ihrem Gehirn Veränderungen zu verarbeiten). Reduzieren Sie die Bildschirmzeit eine Stunde vor dem Schlafen gehen.
- Schaffen Sie achtsame Momente in Ihrem Alltag. Essen Sie achtsam oder laufen Sie achtsam ein kleines Stück. Versuchen Sie dabei sich selbst und ihre Umgebung (ihren Körper, die Luft auf ihrer Haut, die Beschaffenheit des Bodens, den Geschmack und die Konsistenz des Essens) genau zu beobachten
- Berücksichtigen Sie ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse.
- Niemand hat das Recht Ihnen zu sagen, wie Sie fühlen sollen, was Sie zu tun haben oder wie Sie zu funktionieren haben. Sie entscheiden, was Sie wollen!
- Vertrauen Sie auf ihre Intuition oder ihr Gefühl.
- Suchen Sie sich unterstützende positive Beziehungen (auch professionelle).

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Erste Hilfe gegen Flashbacks

Flashbacks und aufdringliche Erinnerungen werden auf unterschiedlichste Weise erlebt, welche von vielen Faktoren beeinflusst werden. Einige Trauma-Betroffene beschreiben Flashbacks als abrupt und häufig - oftmals so, als würden sie ständig wiederholende Bilder vor ihrem geistigen Auge sehen oder Geräusche aus ihrer Erinnerung abrufen. Andere erleben lebhafte Erinnerungen, in denen sie gewisse Teile des traumatischen Ereignisses aus ihrer Vergangenheit „wiedererleben“. In diesen Fällen können die Betroffenen sogar Schwierigkeiten haben, ihre Erinnerung von dem zu unterscheiden, was um sie herum in der Gegenwart passiert.

Was kann helfen:

- Gedankenstopp aussprechen (mit dem Wissen, dass Sie sich irgendwann in einem geeigneten Rahmen damit beschäftigen werden – aber nicht jetzt)
- Sich bewusstmachen: „Das ist nur eine Dissoziation, ein Flashback, nicht die Realität. Ich bin jetzt sicher. Ich brauche diesen Schutzmechanismus nicht mehr.“ (Sprechen Sie das, wenn es hilft, auch laut aus!)
- Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Sinneseindrücke. Halten Sie die Augen offen, spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen etc. Wenn nötig bringen Sie sich selbst „zurück in Ihren Körper“ z.B. durch
    - Kaltes Wasser, Eis oder Wärmesalbe auf Arme und Hände
    - Riechen an intensiven Gerüchen oder Aromaölen (Ammoniak ist am wirksamsten, in der Apotheke erhältlich)
    - Sich selbst kneifen
    - Etwas bewusst schmecken (Scharfes oder besonders Saures eignet sich besonders gut)
    - Bewusstes Duschen, das Wasser auf der Haut spüren
    - Bewusstes Atmen, Konzentration vor allem auf das Ausatmen
    - Etwas in die Hand nehmen, z.B. ein Stofftier oder ein anderer wohltuender Gegenstand: Halten Sie sich daran fest und betrachten Sie es bewusst.
- Bewegen Sie sich: gehen Sie spazieren, stampfen Sie mit den Füßen, schütteln Sie Ihre Glieder aus, tanzen Sie
- Suchen Sie eine vertraute Person auf, bei der Sie sich sicher fühlen
- Machen Sie sich bewusst, wo Sie jetzt gerade sind, welches Datum ist, dass das Erlebte hinter Ihnen liegt.
- Gehen Sie liebevoll und mitfühlend mit sich um.

Diese Liste könnte noch fortgesetzt werden. Prinzipiell gilt: Alles, was Sie zurück ins Hier und Jetzt bringt, und alles, was Ihnen guttut, kann helfen. Vermeiden Sie in jedem Fall zusätzlichen Stress!

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Grey Rock Methode

Was können Sie bei einer unvermeidlichen Begegnung tun, geplant oder überrascht. Stellen Sie sich während der Kommunikation oder Begegnung vor, Sie selbst sind wie ein grauer Fels aus Granit. Nichts was die andere Person sagt oder tut kann Sie provozieren oder verletzen. Diese Vorstellung muss so bildhaft wie möglich geschehen. Das hat zur Folge, dass jede verbale Äußerung emotionslos geschieht, nüchtern und kalt. Es ist eine sehr wirksame Methode im Moment. Es ist jedoch sehr schwer, das lange aufrecht zu erhalten und nur situativ anwendbar. ACHTUNG: Es ist **nicht** das Ziel, dass sie sich innerlich von sich selbst abspalten und deshalb ist diese Übung als Selbstschutz zu verstehen und nicht längerfristig anzuwenden.

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Mich selbst besser kennen lernen

Manchmal verlieren wir durch Druck, Stress oder Trauma den Zugang zu uns selbst. Wir funktionieren, ohne zu verstehen, wer wir eigentlich sind. Diese Übung kann gut für Sie sein, wenn Sie sich besser kennen lernen wollen. Wenn wieder schwierige Zeiten kommen, können Ihnen die Antworten aus dieser Übung helfen!

Was mag ich? Das kann ein Lieblingsessen sein, eine Aktivität oder bestimmte Musik.

Was mag ich nicht? z.B. laute Musik, viele Menschen.

Was mache ich gerne? z.B. Radfahren, Tanzen, fernsehen.

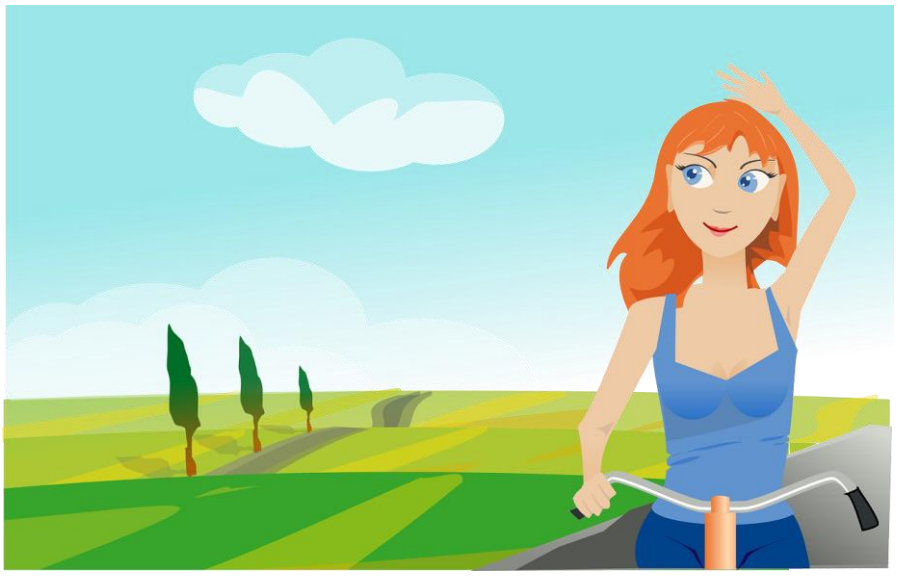
Was mache ich nicht gerne? z.B. Saugen, Auto fahren.

Was mag ich an mir? Das kann ein Körperteil sein oder eine Eigenschaft.

Worauf bin ich stolz? Denken Sie auch an kleine Schritte. z.B. Aufstehen.

Was mögen andere an mir? Wenn Ihnen nichts einfällt, fragen Sie nach!

Was bringt mich zu lachen? z.B. Katzenvideos.



Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Die 5-4-3-2-1 Übung

Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.

1. Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf welchem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.

2. Zählen Sie nun – laut oder in Gedanken – fünf Dinge auf, die Sie gerade sehen können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).

3. Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie hören können und zählen Sie auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).

4. Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie spüren können und nennen sie fünf Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).

5. Wiederholen Sie die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils vier Dingen, die Sie sehen, hören und spüren. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren)

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

TRE (Trauma Release Exercise)

Bei der folgenden Übung geht es darum, tiefen Stress, Anspannung und Trauma im Körper zu lockern und vielleicht zu lösen. Diese Übung sollte bei starken Symptomen anfangs nur in Begleitung einer Beraterin durchgeführt werden.

- Stellen Sie sich an eine Wand und gehen sie mit dem Rücken an der Wand so weit nach unten, bis Ihre Knie 90 Grad gebeugt sind. Heben Sie die Fersen und bleiben Sie 30 Sekunden bis 2 Minuten in dieser Position.
- Lassen Sie die Ermüdung der Muskeln und des Körpers zu. Sie werden beginnen zu zittern.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Ihr Körper entlässt so überschüssige Sympathikusenergie*, die vom Trauma noch im Körper gespeichert sind.
- Nach der Übung kann es sein, dass Tränen kommen. Nehmen Sie sich wahr, atmen Sie und spüren Sie, wie ihr Körper zur Ruhe kommt

**Der Sympathikus (Teil unseres Nervensystems) erhöht bei Gefahr Herzschlag und Atemtätigkeit und verbessert die Durchblutung – das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die zur Flucht oder Verteidigung notwendig ist. Gleichzeitig hemmt der Sympathikus Vorgänge wie die Verdauung, die bei Gefahr nicht hilfreich sind.*

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Spezielle Einschlaftechniken

Probieren Sie die Techniken mehrfach aus und kombinieren Sie Lieblingstechniken. Führen Sie die Techniken mindestens 7 bis 14 Tage regelmäßig durch, um neue Schlafgewohnheiten zu etablieren.

Augen offenhalten

Sie machen das Gegenteil von dem, was Sie eigentlich erreichen wollen. Öffnen Sie die Augen weit und schauen Sie auf einen Punkt an der Wand. Halten Sie die Augen so lange wie möglich offen und nehmen Sie die Anstrengung wahr. Zählen Sie dabei Ihre Atemzüge. Wenn die Augen zufallen, öffnen Sie sie wieder und versuchen Sie sie erneut so lange wie möglich offen zu halten und die Atemzüge zu zählen. Wenn die Augen schließlich so schwer werden, dass Sie sie gar nicht mehr öffnen „können oder wollen“, lassen Sie es zu.

Es hinter den Augen schwarz werden lassen

Oft halten uns innere Gedanken oder Filme vom Einschlafen ab. Ein bewusstes Abschalten kann helfen.

Stellen Sie sich ein angenehmes Schwarz vor, das den Raum hinter ihren Augen komplett ausfüllt. Sollten wieder Farben oder Bilder auftauchen, lassen Sie es erneut schwarz werden. Das erfordert ein bisschen Übung, klappt dann aber immer schneller und macht das Einschlafen einfacher.

Körperliche Entspannungstechniken

Beispiele hierfür sind Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Meditation. Die meisten Techniken werden in Kursen vermittelt und teilweise von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Alternativ finden Sie auf YouTube Videos zu den verschiedenen Techniken.

Bei diesen Techniken ist die Wiederholung grundlegend. Üben Sie sie regelmäßig, auch wenn es ihnen gut geht.

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN e.V. COBURG

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen* und Kinder Coburg-Kronach-Lichtenfels

Body2Brain App

(kostenfrei im GooglePlayStore oder im App Store)

Die Body2Brain App bietet dir 15 Übungen für Entspannung und die richtige Energie im Alltag. Wähle einfach deine momentane Stimmung und Umgebung aus und die passende Übung wird für dich ausgewählt.

Die Body2Brain Methode beruht auf der Erkenntnis, dass wir durch einfache Körperübungen unsere Gefühle und unser Befinden positiv beeinflussen können. Die Übungen sind leicht, überwiegend unauffällig und somit jederzeit im Alltag anwendbar.

Quellen und hilfreiche Seiten:

- „Mit dem Trauma leben lernen“ www.fib-ak.de
- https://www.be-here-now.eu/selbstfursorge/ich-kann-das
- „Mediation – eine praktische Anleitung“, Giovanni Dienstmann, ISBN: 978-3-8310-3671-4
- Fünf traumapädagogische Videos für Jugendliche in Deutsch, Arabisch und (demnächst) Farsi Erstellt von Mag. Hannes Kolar, Psychologischer Dienst Wien Die Videos sind frei im YouTube Kanal "Hannes Kolar" bzw. unter https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug
- „Trauma heilen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele“ Reddemann, Luise & Dehner-Rau Cornelia. Trias Verlag *Selbsthilfebuch zum Trauma-Verständnis und Entdecken von Ressourcen über Geschichten, Körper- und Imaginationsübungen. Übersichtlich und für den Einstieg geeignet.*
- „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“. Reddemann, Luise, Herder *Verlag Die Autorin zeigt, wie wir uns aus Blockaden befreien und Leichtigkeit und Gelassenheit zurückgewinnen können*
- „Körperübungen für die Traumaheilung“ Berceli, David Englisch: Trauma Releasing Exercises (TRE®). A Revolutionary New Method für Stress/Trauma Recovery. Herausgeber Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e. V. (NIBA)
- „Kraft-Rucksack“ Für Frauen* mit Gewalt, Verein Ninlil
- https://institut-berlin.de/downloads/uebungen/
- https://trauma-akademie.de/stabilisierende-uebungen#Wut-abbauen
- „Selbsthilfe bei posttraumatisches Symptomen“ Übungen für Körper, Geist und Seele, Christine Rost und Bettine Overkamp, ISBN:978-3-95571-823-7
- „ME, MYSELF and I“ Ronia Fraser, ISBN: 9781739546236

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

sowie den Kommunen Coburg Stadt, Coburg Land, Kronach und Lichtenfels