

Arbeitsblatt 2

Atemübungen

Den Atem zählen Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf den Boden (im halben oder ganzen Lotussitz, falls Sie ihn beherrschen) oder setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Füßen auf dem Boden oder knien Sie sich hin oder legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden oder machen Sie einen Spaziergang. Schauen Sie, was für Sie möglich ist und was Ihnen guttut. Wenn Sie einatmen, dann sind Sie sich bewusst: »*Ich atme ein, eins.*« Wenn Sie ausatmen, sind Sie sich bewusst: »*Ich atme aus, eins.*« Denken Sie daran, vom Bauch her zu atmen. Wenn Sie mit dem zweiten Einatmen beginnen, sind Sie sich bewusst: »*Ich atme ein, zwei.*« Wenn Sie langsam ausatmen, sind Sie sich bewusst: »*Ich atme aus, zwei.*« Fahren Sie so fort bis zehn. Wenn Sie bei zehn angekommen sind, dann kehren Sie zu eins zurück. Immer wenn Sie das Zählen vergessen haben, kehren Sie zu eins zurück. Tun Sie das fünf Minuten lang.

Den Atem mit Fußschritten messen Gehen Sie langsam in einem Garten umher oder auf einem Feldweg. Atmen Sie normal. Bestimmen Sie die Länge eines Atemzuges, die Dauer des Ein- und Ausatmens, durch die Anzahl Ihrer Schritte. Tun Sie das für einige Minuten. Fangen Sie damit an, das Ausatmen um einen Schritt zu verlängern. Zwingen Sie sich nicht zu längerem Einatmen. Atmen Sie natürlich. Achten Sie beim Einatmen sorgfältig darauf, ob der Wunsch entsteht, es zu verlängern. Tun Sie das während zehn Atemzügen. Verlängern Sie jetzt das Ausatmen um einen weiteren Schritt. Achten Sie darauf, ob sich das Einatmen um einen Schritt verlängert oder nicht. Verlängern Sie das Einatmen nur, wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen Freude bereitet. Kehren Sie nach zwanzig Atemzügen zum normalen Atmen zurück. Nach etwa fünf Minuten können Sie wieder mit der Übung der verlängerten Atemzüge beginnen. Wenn Sie die geringste Müdigkeit verspüren, kehren Sie zum normalen Atmen zurück. Nach mehreren Sitzungen solcher Übungen werden Ein- und Ausatmung gleich lang sein. Dehnen Sie das lange Atmen nicht über zehn oder zwanzig Atemzüge hinaus aus.

Tiefes Atmen Legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie gleichmäßig und sanft und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung Ihres Bauches. Wenn Sie beginnen einzuatmen, lassen Sie die Bauchdecke sich heben, um so dem unteren Teil der Lungen Luft zuzuführen. Wenn sich der obere Teil der Lungen mit Luft zu füllen beginnt, hebt sich Ihre Brust und die Bauchdecke beginnt zu sinken. Strengen Sie sich dabei nicht an. Tun Sie das für zehn Atemzüge. Das Ausatmen wird länger dauern als das Einatmen.

Dem Atem folgen Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf den Boden (im halben oder ganzen Lotussitz, falls Sie ihn beherrschen) oder setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Füßen auf dem Boden oder knien Sie sich hin oder legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden oder machen Sie einen Spaziergang. Schauen Sie danach, was für Sie möglich ist und was Ihnen guttut. Fangen Sie damit an, sanft und gleichmäßig (vom Bauch her) zu atmen, seien Sie sich bewusst: *Ich atme jetzt normal ein.* Atmen Sie aus und seien Sie sich bewusst: *Ich atme normal aus.* Tun Sie das für drei Atemzüge. Beim vierten Atemzug verlängern Sie dann das Einatmen, seien Sie sich bewusst: *Ich atme langsam ein.* Atmen Sie aus und seien Sie sich bewusst: *Ich atme langsam aus.* Fahren Sie damit drei Atemzüge fort. Folgen Sie jetzt sorgfältig Ihrem Atem und seien Sie sich jeder Bewegung Ihres Bauches und Ihrer Lungen bewusst. Folgen Sie dem Ein- und Ausatmen der Luft. Seien Sie sich bewusst: *Ich atme ein und folge dem Einatmen vom Anfang bis zum Ende. Ich atme aus und folge dem Ausatmen vom Anfang bis zum Ende.* Tun Sie das während zwanzig Atemzügen. Kehren Sie dann zum normalen Atmen zurück. Wiederholen Sie die Übung nach fünf Minuten. Denken Sie daran, beim Atmen ein leichtes Lächeln zu zeigen. Wenn Sie diese Übung beherrschen, gehen Sie weiter zur nächsten Übung.

Tab.8-1 Liste zur Bewältigung emotionaler Last

Fertigkeiten	Folgende Dinge brauche ich dazu in meinem Notfallset
Den Augenblick verändern	
<ul style="list-style-type: none"> • Fantasie: sich etwas Angenehmes vorstellen oder sich daran erinnern (z. B. mit angenehmen Erinnerungen verknüpfte Fotos anschauen) • sich an einen angenehmen inneren oder äußeren sicheren Ort begeben • Entspannungsverfahren • achtsames Atmen • »Kurzurlaub«: zeitlich vorher festgelegte gedankliche oder tatsächliche Auszeit • Selbstermutigung: »ich kann das aushalten«, »es wird vorübergehen«, »ich werde es schaffen« (Zettel mit Leitsprüchen, aufmunternde Briefe) • Gebet und Meditation 	
Pro und Contra abwägen	
<ul style="list-style-type: none"> • dem Problemverhalten die Anwendung von Fertigkeiten gegenüberstellen, d. h. die kurz- und langfristigen jeweiligen Vor- und Nachteile in einer Liste aufführen • konzentrieren Sie sich auf »das Licht am Ende des Tunnels« 	
Sich ablenken	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäten: sich mit etwas beschäftigen <ul style="list-style-type: none"> – setzen Sie sich in Bewegung: Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Ballspiele, Tanzen, Jonglieren ... – beschäftigen Sie sich mit etwas Konkretem: einen Freund anrufen, Holz hacken, aufräumen, kochen, bügeln, einkaufen, Kinder hüten, lesen, Tagebuch/ Brief schreiben, basteln, planen, ein Instrument spielen, Mandala malen, etwas formen/kneten, etwas reparieren, etwas dekorieren ... 	

Tab.8-1 Liste zur Bewältigung emotionaler Last (Fortsetzung)

Fertigkeiten	Folgende Dinge brauche ich dazu in meinem Notfallset
<ul style="list-style-type: none"> • andere unterstützen (Hilfe anbieten, Überraschung oder Geschenk vorbereiten, Freund/-in besuchen, zusammen mit anderen basteln/backen/einkaufen/spielen, jemanden zuhören, jemanden ermutigen ...) • sich mit anderen vergleichen, denen es schlechter geht • Realitätsüberprüfung • Gefühle ersetzen/verändern: etwas machen, das angenehme Gefühle auslöst, sich etwas Gutes tun • Situation/Gedanken/Gefühl beiseiteschieben/verlassen (in der Vorstellung eine Mauer zwischen sich und der Situation bauen, ggf. Notizen machen, Ort wechseln), sich jedoch später damit auseinandersetzen • Hirn-Flickflacks: sich gedanklich mit konkreten Aufgaben beschäftigen; z. B. ein Spiel spielen <ul style="list-style-type: none"> – Stadt-Land-Fluss – in 7er-Schritten rückwärts zählen – zehn Frauennamen, die mit »A« beginnen – Kreuzworträtsel – Puzzles – beliebige Punkte auf ein Blatt malen und versuchen, durch Verbinden eine Figur zu zeichnen – im Internet etwas suchen – Strategie-Video-Spiel – Tagebuch schreiben – mit Bauklötzen etwas bauen (Jenga-Turm) – Memory – einen Text mit der linken (bei Linkshändern mit der rechten) Hand schreiben 	

Tab.8-1 Liste zur Bewältigung emotionaler Last (Fortsetzung)

Fertigkeiten	Folgende Dinge brauche ich dazu in meinem Notfallset
Sich ablenken (starker Reiz) oder beruhigen (schwacher Reiz) mithilfe der 5 Sinne	
<ul style="list-style-type: none"> • bewusst auf etwas in der Umgebung sehen (möglichst über Ihrer horizontalen Augenachse) <ul style="list-style-type: none"> – achtsames Schauen auf Aquarium, brennenden Holzscheit, Blumen, ziehende Wolken ... – nach oben blicken – die Augen rhythmisch nach links und rechts bewegen oder jemandes Fingerbewegungen folgen; den Blick fixieren und den Kopf hin und her bewegen – den Zeiger eines Metronoms beobachten – Minikaleidoskop, Prisma – ein einfaches Computerspiel spielen (Tetris ...) – Umgebung genau wahrnehmen und beschreiben • bewusst auf etwas in der Umgebung hören <ul style="list-style-type: none"> – Vogelgezwitscher – Lieblingsmusik, Meditationsmusik – z. B. rhythmische, laute Musik – Trommeln • bewusst etwas in der Umgebung riechen <ul style="list-style-type: none"> – achtsam riechen an Lieblingsparfum, Duftöl, frisch gemähtem Gras, frisch gesägtem Holzstamm, Früchten ... – Ammoniak zufächeln – Prise scharfer Schnupftabak – Eukalyptus-Erfrischungstücher – japanisches Heilöl/Minzöl • bewusst etwas schmecken <ul style="list-style-type: none"> – frisch gemachten Tee trinken – unaufgelöste Brausetabletten im Mund zergehen lassen – frischen Zitronensaft trinken – Fisherman's Friend oder Lieblingsbonbon lutschen – Kaugummi kauen 	

Tab.8-1 Liste zur Bewältigung emotionaler Last (Fortsetzung)

Fertigkeiten	Folgende Dinge brauche ich dazu in meinem Notfallset
<ul style="list-style-type: none"> – Chilischoten oder Chiligummibärchen – scharfe Sushisaucen – frischer Meerrettich • bewusst etwas fühlen (keine verletzenden oder gefährlichen Reize!) <ul style="list-style-type: none"> – etwas mit den Händen oder Füßen berühren: Samt anfassen, Baumrinde entlang streichen ... – Tier streicheln – Stofftier drücken – Schmeichelstein, Murmeln, Kastanie o.Ä. durch die Hand bewegen – Rosenkranz – Kältereiz: Eiswürfel in die Hand/in den Mund nehmen, kalte Packung auf den Unterarm legen, kalte Dusche (oder Wechseldusche), kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen, Kopf in Becken mit kaltem Wasser tauchen – Igelball, Gummiband, Wurzelbürste auf der Haut – barfuß draußen laufen (in Schnee, kaltem Bach, über Kies ...) – Fußbad – sich an die warme Heizung kuscheln – mit Kieselsteinen im Schuh laufen – Tennisball hinter Rücken klemmen und hoch und runter rollen – Muskeln an- und entspannen – Thera-Band – mit Bademassagehandschuhen sich selbst massieren, sich massieren lassen – Kaumusculatur massieren – sich selbst umarmen, sich festhalten oder umarmen lassen – Handtrainer – etwas Schweres schleppen – Sandsäckchen auf den Bauch – Kirschsteinsäckchen (warm oder kalt) tasten – Knetgummi wälzen/formen – Schmerzpunkte fest drücken (z. B. zwischen Daumen und Zeigefinger) 	