



Während sich Überkreuzübungen im Allgemeinen für die bilaterale Hirnstimulation eignen, stellt die Schmetterlingsumarmung im Speziellen eine Methode zur (Selbst-)Beruhigung dar. Dabei werden die Arme vor der Brust gekreuzt, und die Hände berühren die gegenseitigen Oberarme wechselseitig und rhythmisch. Mit den Berührungen wird gleichzeitig ein Gefühl von Schutz ausgelöst,

und der eigene Körper wird durch die Umarmung wahrgenommen.

Ziel:

(Selbst-)Beruhigung

Zielgruppe:

Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzel- sowie Gruppensetting

Einsatzmöglichkeiten:

Insbesondere bei Anspannung, Angst, Panik und Irritation

Dauer:

3 bis 5 Minuten

Nebeneffekt:

Selbstberuhigung, Bindung, Wiederherstellung des Kontakts

Anleitung für Erwachsene:

„Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust und legen die linke Hand auf den rechten Oberarm und die rechte Hand auf Ihren linken Oberarm. Klopfen Sie nun abwechselnd mit den Händen auf die Arme. Dabei können Sie Ihre Augen schließen, tief durchatmen und ganz in Ihrem Rhythmus, mit so viel oder wenig Druck klopfen, wie es für Sie angenehm ist.“

Anleitung für Kinder und Jugendliche:

„Überkreuzt eure Arme vor der Brust und legt die linke Hand auf den rechten Oberarm und die

rechte Hand auf den linken Oberarm. Klopf abwechselnd mit den Händen auf die Arme, links, rechts, links... Dabei könnt ihr eure Augen schließen, tief durchatmen und ganz in eurem Rhythmus, so stark klopfen, wie es für euch angenehm ist.“

Anleitung für das Miteinbeziehen von

Säuglingen: „Halten Sie Ihr Kind mit dem Kopf an Ihrer Brust oder lassen Sie es über Ihre Schultern schauen. Klopfen Sie nun mit Ihren Daumen auf die Schultern des Kindes.“

Literatur:

Jarero, I. & Artigas, L. (2016). The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Stimulation. AMAMECRISIS, Version: 1, In Progress.