



Die Wahrscheinlichkeit in dieser Ausnahmesituation potentiell traumatisierende oder re-traumatisierende Erfahrungen zu machen, steigt. Schockerlebnisse zu verarbeiten, ist durch die aktuellen Umstände, durch den Wegfall vertrauter Beziehungspersonen und Rituale erschwert. Dies kann zu Desorientierung, einem neben sich stehen (dissoziieren) führen.

Psychischer Notfallskoffer:

Um jemanden ins gegenwärtige Erleben, ins Hier und Jetzt, zurückzuholen, gibt es einfache Orientierungshilfen: lautes Klatschen, lautes Ansprechen, verbale Orientierungshilfe (Ich bin... Ich heiße... Sie sind an dem und dem Ort...), angemessene Berührung (kulturspezifisch), etwas stark Riechendes oder Schmeckendes anbieten (Pfefferminzöl, Fishermans Friends o.ä.), Telefonnummer von hinten aufsagen lassen;

3-2-1 Übung:

Ursprünglich als hypnotherapeutische Technik entwickelt, eignet sich diese adaptierte Übung dazu, aus dissoziativen Zuständen in ein gegenwärtiges Bewusstsein zu kommen, den eigenen Körper gut zu spüren und sich gegenwärtig zu erleben.

Ziel:

Selbstberuhigung, Entspannung; Unterbrechen von dissoziativen Zuständen, Angst- und Panikkreisläufen, sowie Flashbacks.

Psychischer Notfallscoffer

Reorientierungsübungen

Zielgruppe:

Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Gruppen- sowie Einzelsetting

Dauer: Bis zu 15 Minuten

Anleitung für Erwachsene (gekürzt nach Stefan Junker):

Benennen Sie laut - oder auch einfach nur in Gedanken - **drei** beliebige Gegenstände, die Sie momentan sehen können. Benennen Sie dann drei Geräusche, die Sie hören. Anschließend benennen Sie drei Körperwahrnehmungen (nicht

Gefühle!), die Sie in diesem Moment spüren können.

Nun beginnen Sie wieder von vorne und benennen **zwei** Gegenstände, die Sie sehen, zwei Geräusche, die Sie hören und zwei Körperwahrnehmungen, die Sie spüren können und schließlich nur noch jeweils **eine/s**.

Anleitung für Kinder und Jugendliche:

Benennt laut - oder auch einfach nur in Gedanken - **drei** beliebige Gegenstände, die ihr sehen könnt. Benennt dann drei Geräusche, die ihr hört.

Anschließend drei Körperwahrnehmungen (nicht Gefühle!), die ihr spürt.

Nun beginnt wieder von vorne und benennt **zwei** Gegenstände, die ihr seht, zwei Geräusche, die ihr hört und zwei Körperwahrnehmungen, die ihr spürt und dann nur noch jeweils **eine/s**.

Literatur:

Fliegel, S. & Kämmerer, A. (Hrsg.). (2015): Psychotherapeutische Schätze II. dgvt Verlag, Tübingen.