

## **5-4-3-2-1-Übung**

### **als Beispiel für eine einfache, effektive Distanzierungstechnik**

In der Akutbetreuung Traumatisierter, aber auch in der Arbeit mit komplex Traumatisierten sind einfache, aber wirksame Distanzierungstechniken wichtig.

Hier sei z.B. die sogenannte 5-4-3-2-1 Übung dargestellt, bei der/die PatientIn zunächst mit 5-6 Bauchatmungszügen eine Grundentspannung einleitet und dann bewusst *externalisiert*:

Er/sie muss zunächst laut, dann leise oder vorgestellt 5 Dinge konkret benennen, die er/sie um sich herum sieht „Ich sehe den Tisch, ich sehe die Bank, ich sehe den Blumenstock...“ – jeweils bewusst mit Subjekt, Prädikat, Objekt, um wirkliche Konzentration und „Hirnarbeit“ sicherzustellen.

Dann 5 Dinge, die er/sie hört, dann 5 Dinge, die er/sie spürt (nicht „fühlt“), z.B. „Ich spüre die Naht an meinem Schuh.“, „Ich spüre das Kitzeln des Haares an meiner Wange.“, „Ich spüre die Kälte von der Rückenlehne an meinem Rücken.“.

Dies wird dann 4-3-2-1x durchgeführt und letztlich mit einigen bewussten Atemzügen wieder abgeschlossen.

Der Effekt ist ein Hinwenden zum „Hier und jetzt“ und der/die PatientIn muss es üben (ohne und mit Anlass). Hiermit wird eindeutig „der Cortex bemüht“, speziell auch das Broca-Areal (= Sprachzentrum) und somit eine komplexe Wahrnehmung und Bearbeitung erzwungen, die mit den Intrusionen nicht kompatibel ist.

Wenn dies gelingt und die PatientInnen nur ansatzweise Erleichterung und mehr Distanz zu ihren Intrusionen spüren, steigert das sehr das Vertrauen in die „Heilbarkeit“ und das Selbstvertrauen und weitere Schritte sind möglich.