

Psychischer Notfallskoffer

Durch Schockerlebnisse verlieren wir die Orientierung in Zeit und Raum – wir dissoziieren (neben sich stehen).

- ▶ **Ziel:** Reorientierung im Hier und Jetzt; Unterbrechen von dissoziativen Zuständen, Angst- und Panikkreisläufen, sowie Flashbacks.
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Gruppen- sowie Einzelsetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Fokussieren auf konkrete Wahrnehmungen im Hier und Jetzt
- ▶ **Dauer:** Bis zu 15 Minuten
- ▶ **Nebeneffekt:** Selbstberuhigung, Entspannung, Achtsamkeit

▶ Psychischer Notfallskoffer

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.

Psychischer Notfallkoffer

► Anleitung für Erwachsene:

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 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. Tübingen: dgvt-Verlag.