

Stabilisierungsübungen bei Belastung (aus: „Alles Gut! Das kleine Überlebensbuch“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller)

Atmen:

Strohhalm-Atmen und Abschnauben: Forme deine Lippen rund, so als ob du einen Strohhalm im Mund hättest. Nun sauge intensiv die Luft ein. Stelle dir vor, sie ist kühl – zum abkühlen oder sie ist warm, wie du möchtest. Lass die Luft bis in deine Lungenflügel strömen.

Zum Ausatmen lässt du die Lippen ganz locker und blubberst die Luft raus, wie ein Pferd, das schnaubt. Die Lippen dürfen dabei vibrieren und tanzen.

Mache beides im Wechsel in einem angenehmen, ruhigen Rhythmus. (Empfehlung: min. 6 mal)

Zusätzlich kannst du beim Einatmen die Arme nach rechts und links auseinander breiten als hättest du eine Ziehharmonika in der Hand. Beim Ausatmen drückst du die Ziehharmonika wieder zusammen, bis sich die Handflächen berühren.

Ruhig Atmen: Atme durch die Nase ganz normal ein (...1...2...). Atme langsam wieder aus (...3...4...5...). Sage dir laut oder leise beim Ausatmen sehr langsam ein Wort wie „Ruhe“ oder „Entspannung“ vor. Mache eine kurze Pause vor dem erneuten Einatmen (...6...) Achte darauf, dass du langsamer aus- als einatmest. Vielleicht kannst du die Ausatemphase auch mit der Zeit verlängern. (Empfehlung: tägl. Mehrmals für 5 Minuten)

Hilfreich, weil:

- bessere Versorgung vom Gehirn mit Sauerstoff
- Weiten des Brustkorbs (Bei Anspannung werden die Schultern nach vorne gezogen)
- Entspannung der Wangenmuskulatur (verkrampt bei Anspannung)
- Verlangsamung der Atmung, Vermeiden von Hyperventilieren
- Das autonome Nervensystem übernimmt diese Signale der Muskeln als Zeichen der generellen Entspannung



Arme bewegen:

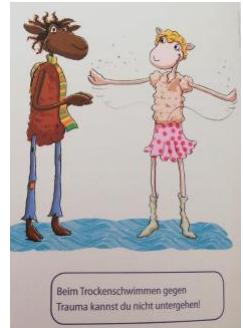
Schwimmen: Egal, ob du Nichtschwimmer bist oder Schwimmprofi – nimm deine Arme dicht vor deinen Oberkörper, lege deine Handflächen aufeinander, mit den Fingerspitzen nach vorne. Nun strecken sich deine Arme, die Fingerspitzen voraus, mit einer schönen kraftvollen Bewegung nach vorne. Und jetzt gehen die Arme auseinander, als würden sie das Wasser rechts und links zur Seite schieben, bis sie sich vor deinem Oberkörper wieder treffen. (mehrfach wiederholen)

Schulterwurf: Bewege deine Arme, abwechselnd rechts und links mit Schwung von vorne nach hinten über deine Schultern. Stelle dir dabei vor, dass du alle Belastungen nach hinten wegwirfst und hinter dir lässt.

Ellenbogen kreisen: Winkel die Arme ein wenig ab, mit den Ellenbogen nach außen. Nun mach abwechseln – rechts und links - Kreise mit den Ellenbogen. Du kannst auch eine 3 oder eine 8 mit dem Ellenbogen in die Luft malen. Danach ein kleiner Stoß nach hinten mit dem Ellenbogen – abwechseln rechts und links.

Hilfreich, weil:

- Die Bereiche des Gehirns, die für Motorik zuständig sind werden angesprochen. Dadurch hat das Gehirn weniger Kapazitäten für belastende Gedanken.
- Kraftvolle Bewegungen sind ein Gegenmittel gegen empfundene Schwäche und Hilflosigkeit.
- Die Bewegungen sind witzig und machen dem Körper und dem Gehirn Spaß (wenn es zugelassen wird). Dies fördert körpereigene „Glückshormone“
- Rechts-Links-Bewegungen helfen beim Verarbeiten.



Körper und Beine bewegen:

Stampfen: Stelle dich breitbeinig hin und stampfe abwechselnd – rechts-links- die Füße auf den Boden. Du kannst dabei vorwärts gehen oder auf der Stelle stehen bleiben. Stelle dir vor, wenn du magst, alle Belastungen in den Boden zu stampfen.

Hin- und Herwiegen: Beim Stampfen, aber auch im Sitzen, Stehen, Liegen kannst du dich hin- und herwiegen. Drehe dabei leicht den Körper und den Kopf mit.

Hilfreich, weil:

- Über das kräftige Auftreten werden die Nervenbahnen an den Füßen gereizt, das Gehirn empfängt die Botschaft „Boden unter den Füßen zu haben“
- Bei wiegen geschieht ähnliches in langsameren Bewegungen
- Wiegen ist im Regelfall aus frühester Kindheit mit dem Gefühl „Sicherheit“ verbunden
- Rechts- Links Bewegungen helfen beim Verarbeiten

Schütteln: Schüttle zuerst deinen rechten Arm dann deinen linken Arm. Jetzt das rechte Bein und das linke. Danach den Kopf, den Oberkörper. Versuche, den ganzen Körper zu schütteln. Wie ein Bär, der aus dem Wasser kommt und seinen Pelz abschüttelt.

Hilfreich weil:

- Abreaktion bei Erschrecken und Schock, wo es zu unkontrolliertem Zittern kommt -> Kontrolle gewinnen
- Aktivierung vom Großhirn und damit dem logischen Denken

Gesicht bewegen:

Augen rollen: Bewege deine Augen langsam von rechts nach links und von links nach rechts. Mindestens dreimal im Wechsel, gerne auch öfter. Sei dabei aufmerksam, lass deine Augen etwas Schönes sehen.

Grimassen schneiden: Schiebe deine Lippen hin und her. Der Unterkiefer darf sich auch bewegen. Die Zunge wandert im Mund hin und her. Blase die Wangen auf und schiebe die Luft im Mund hin und her. Wenn du möchtest, kannst du die Augen dabei mitbewegen oder dein Gesicht in Falten ziehen und wieder entspannen.

Gähnen: Egal, ob du müde bist oder nicht- Gähnen ist prima. Öffne langsam und weit den Mund. Lass deine Kiefergelenke sich locker dehnen. Denke dabei an Gähnen – an nette Menschen, die gähnen oder an dein Lieblingstier, das gähnt.

Hilfreich, weil:

- Beim Mundbewegen und Gähnen wird der Hirnstamm angesprochen und entspannt dort die emotionalen Zentren
- Das Augenrollen hilft gegen den starren „Trauma-Blick“
- Das Kleinhirn muss die Motorik koordinieren
- Rechts- Links Bewegungen helfen beim Verarbeiten

Hände bewegen:

Finger zählen: Schaue deine Finger an und bewege sie. Zähle die Finger – im Wechsel links und rechts. Fangt beim Daumen an, höre beim kleinen Finger auf. Zähle vorwärts 1-2-3-4-5 und rückwärts 5-4-3-2-1

Klopfen und Trommeln: Klopf mit den Fingerspitzen, abwechselnd rechts und links im Wechsel. Nutze die Tischplatte oder dein Knie als Unterlage. Du kannst auch mit den gesamten Händen trommeln – links und rechts im Wechsel. Achte auf die verschiedenen Geräusche, die Finger und Hände auf unterschiedlichen Untergründen machen.

Hände auf und zu: Öffne deine Hände, strecke alle Finger weit auseinander. Schließe deine Hände. Balle sie zur Faust. Halte die Anspannung für ein paar Sekunden und dann öffne die Hände wieder. Entspanne die Hand. Nutze auch hier die Hände abwechselnd links und rechts.

Hilfreich, weil:

- Das Großhirn wird aktiviert -> Kontrolle wird wieder erlangt
- Handlungsfähigkeit wird gestärkt
- Rechts- Links Bewegungen helfen beim Verarbeiten



Aufwärtsbewegung:

Kopf hoch: Bewege deinen Kopf ein klein wenig nach oben. Kinn hoch. Nase hoch. Atme ruhig ein und aus. Die Augen und der Blick gehen automatisch mit, die Halswirbelsäule wird gestreckt.

Arme hoch: Ein bisschen Arme hoch muss sein. Mit Schwung! Gleich noch mal! Je höher, desto besser. Gehe ein paar Schritte und bewege deine Arme im Rhythmus mit nach oben.

Hüpfen: Ein bisschen in die Knie gehen. Einatmen. Ein kleiner Hüpfen in die Luft. Hops! Ein kleiner Hüpfen mit dem rechten Bein... ein kleiner Hüpfen mit dem linken Bein. Und nochmal! Du kannst auch die Arme dabei mit nach oben bewegen.

Schaukeln: zum Beispiel auf einem Spielplatz

Hilfreich, weil:

- Die Aufwärtsbewegung führt in den Emotionsarealen des Gehirns zu positiven Gefühlen.
- Das Kleinhirn muss die Bewegung koordinieren
- Rechts- Links Bewegungen helfen beim Verarbeiten

Brust und Rücken stabilisieren:

Wirbelsäule entfalten: krümme dich zusammen, versuche dich ganz klein zu machen. Nun hole tief Luft, atme ein. Richte dich dabei auf. Wirbel für Wirbel entfaltet sich. Dein Brustbein streckt sich, dein Brustkorb wird ganz weit. Dehne dich. Strecke dich, wenn du magst.

Rücken drücken: Suche dir eine Wand oder ein Sitzmöbel. Stell dich ganz nah an die Wand oder setzte dich ganz gerade hin. Nun drücke deinen Rücken etwas gegen die Lehne oder die Wand. Sanft oder fester, wie du magst. Das geht zum Beispiel auch beim Autofahren, wenn die Ampel auf rot steht.

Wälzen: Viele Vierbeiner wälzen sich. Das kannst du auch. Morgens im Bett: Drehe und wälze dich hin und her. Von links nach rechts und von rechts nach links. Du kannst auch eine Gymnastikmatte nutzen, dich auf eine Wiese legen oder dich im Schnee wälzen. Sich hin und her zu wälzen gibt deinem Körper eine gute Begrenzung und macht gute Laune.

Hilfreich, weil:

- Es entstehen gute Berührungserlebnisse, die das Gehirn positive Hormone ausschütten lassen.
- Großhirn und Kleinhirn werden beansprucht
- Der Brustkorb wird geweitet
- Die Muskeln entspannen sich



Gute Berührung:

Hand aufs Herz: Lege deine Hand auf deine Herzgegend. Streichle ganz zart über die Herzgegend oder lasse die Hand freundschaftlich auf der Herzgegend ruhen. Lasse die beiden sich einander spüren. Das Herz spürt deine freundliche und handlungsfähige Hand deine Hand spürt dein lebendiges Herz.

Umarmung: Gerade keiner da, der dich umarmt? Macht nichts! Lege einfach sanft beide Arme um deinen Oberkörper. Du kannst dich dabei auch sanft hin- und herwiegen. Du kannst auch kleine Umarmungen machen: Umschließe sanft mit der rechten Hand das linke Handgelenk und umgekehrt. Oder mit beiden Armen deine Knie. Oder deinen Kopf und Nacken.

Schmetterling: Überkreuze deine Arme vor deinem Oberkörper und lege deine Hände auf deine Oberarme. Nun klopfe langsam abwechselnd rechts und links sanft mit der Hand auf den Oberarm. Wiederhole dies mindestens 12 mal. Atme dabei ruhig ein und aus. Achte darauf, dass du länger ausatmest als einatmest.

Streichen und Wischen: Streiche zart mit deinen Händen über deinen Körper. Besonders über Bereiche, die unter Trauma-Schmerz leiden. Oder streiche etwas energischer alle Belastung von deinem Körper ab. Wie eine Reinigung.

Hilfreich, weil:

- Gute Berührungen führen im Gehirn zur Produktion von positiven Hormonen (Endorphine, Dopamin, Ocytocin)
- Gute Berührungen im Bereich des Nackens, der Brust- und Bauchgegend aktivieren den Vagusnerv (Regulierung von Anspannung und Schmerz)

Kraftbewegung:

Boxen: Stelle dich aufrecht und breitbeinig hin, gehe locker in die Knie, mache leichte tänzelnde Schritte. Balle deine Hände zu Fäusten und dann schlage abwechselnd mit den Fäusten nach vorne – rechts-links im Wechsel.

Singschreien: Hol tief Luft, vielleicht mit der Strohhalm-Atmung. Dann Mund auf und raus mit den Tönen, wie die amerikanischen oder australischen Ureinwohner. Wiege den Oberkörper dabei hin und her. Tiefe Töne, hohe Töne, so laut du kannst. Wenn du magst, boxe, stampfe, klatsche dazu im Takt.

Brust klopfen: Kopf hoch, den Brustkorb herausstrecken und mit flachen Händen freundlich im rechts-links-Rhythmus auf den oberen Teil des Brustkorbs klopfen. Stell dir vor, du bist ein Gorilla. Vielleicht kannst du dazu noch Singschreien?

Hilfreich, weil:

- Die kraftvolle Aktivität setzt ein Gegengewicht zu Erstarren und Ohnmacht
- Rechts- Links Bewegungen helfen beim Verarbeiten
- Die Emotionsareale im Gehirn verbreiten Freude

