

## 5 – 4- 3 – 2 - 1 Übung nach Dolan

Übung zur Unterstützung bei Symptomen und zur Entspannung. Sie führt zur Entlastung bei schwierigen Gedanken und Einschlafstörungen. Sie ist für Erwachsene und auch zur Anwendung mit Kindern geeignet. **Wesentliche Voraussetzung für die Übung ist es, dass die betroffenen Menschen sich bereits in einer sicheren Situation befinden.**

Finden Sie eine angenehme Position für ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen. Die Augen sind dabei zunächst offen...

Sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Sie mit ihren Sinnen **im Moment** gerade wahrnehmen...

**5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →**  
**4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →**  
**3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →**  
**2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →**

**... zuletzt, einige Zeit lang mehrmals:**

**1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !**

Am Ende der Übung zählen Sie einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nehmen Sie die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Sie wissen, dass Sie sich während der ganzen Übung erlauben können, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten. Natürlich können Sie sich auch jederzeit vorher in der oben beschriebenen Weise zurücknehmen oder aber die Übung ohne Rücknahme bewusst zum Einschlafen nutzen...

### Hinweise, damit es gut funktioniert

- Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen.
- Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung.
- Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten, ist dies ein Zeichen, dass Sie es gut machen und besonders schnell entspannen. Sie können dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Sie waren und fortfahren.
- Wenn Sie während der Übung merken, wie sich die Augen schließen wollen, lassen Sie die Augen sich schließen! Sie können dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.
- Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn Sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.

Übung nach Yvonne Dolan, deutsche Version von Dipl.-Psych. Steffen Bambach