

5-4-3-2-1- Methode nach Yvonne Dolan

Diese Methode dient der Re-Orientierung ins Hier und Jetzt. Sie wird eingesetzt bei leichten Dissoziationen sowie emotionalen Zuständen, die damit einhergehen, dass Du Dich in alten Emotionen oder Bildern verlierst. Sie verstärkt die Aussenorientierung, so dass das, was gerade im Innen passiert hintergründiger wird. Es geht darum, Deine Aufmerksamkeit auf die 3 Sinneskanäle Sehen, Hören und Spüren zu lenken, damit Du mehr und mehr spürst, was jetzt gerade passiert, statt mit Deiner Aufmerksamkeit bei starken Gefühlen zu sein, die aus der Vergangenheit kommen.

Die Technik

Sage Dir laut oder in Gedanken, was Du mit Deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst!

Zunächst benenne 5 Objekte, die Du gerade sehen kannst. Nimm dabei bewußt wahr, wie Du Dich von einem Objekt zum nächsten orientierst.

Als nächstes benennst Du 5 Geräusche, Die Du gerade hören kannst.

Und dann benennst Du 5 Sensationen, die Du gerade spüren kannst. (z.B. den Stuhl, auf dem Du sitzt, Deine Hände, die sich berühren etc.)

Nun kehrst Du zurück zum Sehen und benennst 4 Dinge, die Du sehen kannst, dann 4 Geräusche, die Du hören kannst, 4 Sensationen, die Du spüren kannst. Dann 3 mal... 2 mal... 1 mal....

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....“

1 mal „Ich sehe....“

1 mal „Ich höre....“

1 mal „Ich spüre....“

Es ist vollkommen ok, auch immer wieder die selben Wahrnehmungen zu benennen. Findest Du keine 5 in der ersten Runde, dann benenne so viele, wie Du findest.

Es ist auch vollkommen ok, wenn Du die Sinneskanäle früher wechselst. Lenkt Dich -zum Beispiel- ein Geräusch ab, während Du Dinge benennst, die Du siehst, dann kannst Du

auch das Geräusch benennen.

Am Ende eines Orientierungszyklusses kannst Du, wenn Du magst, noch einmal von vorne beginnen. Mache die Übung so lange wie es Dir gut tut, bzw. bis Du wieder voll und ganz im Hier & Jetzt mit Deiner Orientierung bist.

Solltest Du nach einer Weile den Wunsch haben, die Augen zu schliessen, ist das ok,

wenn Du Dich wohl dabei fühlst. Du kannst dann mit „hören“ und „spüren“ dennoch weiter machen. Manchen hilft es, die Wahrnehmungen laut auszusprechen. Andere bevorzugen, dies still zu denken. Solltest Du feststellen, dass Du Dich mehr und mehr entspannst, ist es auch ok, es Dir gemütlicher zu machen.

nach DOLAN, Y. M. (1991). Resolving Sexual Abuse. New York: Norton.



www.traumawissen.de