

Somatic Experiencing (SE)[®]

EmotionAid[®]

EmotionAid[®] ist eine Selbsthilfemethode, die vom International Trauma-Healing Institute in Israel (www.healingtrauma.org.il) entwickelt wurde, um sich selbst zu regulieren bei schwierigen Gefühlen, wie Angst, Bedrohung und Unsicherheit, sowie bei Stress.

Die einfach erscheinenden Übungsschritte haben eine sehr komplexe und effektive Wirkung. Verschiedene Hirnzentren und ihre Netzwerke werden angesprochen und eingeladen, sich wieder miteinander zu verknüpfen. Sie nutzen die Orientierungsreaktion, damit unser System die tatsächliche Bedrohung im Moment einschätzen kann. Wir erfahren Halt und Beruhigung durch das Erden und indem wir uns selbst berühren und unseren Atem beobachten.

Einige Schritte der Übung sind so diskret, dass wir diese in der Öffentlichkeit durchführen können ohne aufzufallen. Dadurch können wir uns an jedem Ort beruhigen.

Wir können herausfinden, welche Schritte uns besonders gut regulieren und unterstützen, und diese dann gezielt anwenden.

Bei täglicher Übung trainieren wir unser Nervensystem immer besser mit Angst, Stress und Bedrohung umgehen zu können.

Übungsanleitung EmotionAid[®] – 5 Schritte

Übung im Stehen oder Sitzen

Ausgangstatus ermitteln

Auf einer Skala von 1-10 (gering – hoch) stufen wir unseren augenblicklichen Zustand in Bezug auf Anspannung, Angst und/oder Unsicherheit ein. Dieser Zustand wird geprägt von allem, was gerade da ist, seien es Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken oder Bilder, oder eine konkrete Situation.

1. Schmetterlingsklopfen

Wir überkreuzen die Arme und legen die Handflächen auf die Oberarme. Abwechselnd heben wir eine Hand an und klopfen mit der Handfläche auf den Oberarm. Wir machen dies insgesamt 25mal und zählen dabei mit.

Wir machen eine kurze Pause und nehmen dabei unseren Körper wahr. Anschließend wiederholen wir diese Schritte.

2. Erden und orientieren

Wir erden uns und spüren den Kontakt unserer Füße zum Boden und stellen uns die Aufgabe an dem Ort, wo wir gerade sind, 10 Gegenstände zu suchen, die beispielsweise eine bestimmte Farbe, Material oder Form haben, oder aus verschiedenen Materialien beschaffen sind. Hierzu lassen wir die Augen durch den Raum wandern, wenden uns mit dem Kopf und dem Körper in verschiedene Raumrichtungen.

Wir machen eine kurze Pause und nehmen dabei unseren Körper wahr.

Dann führen wir eine zweite Aufgabe aus den obigen Beispielen aus.

Wir machen erneut eine kurze Pause und nehmen dabei unseren Körper wahr.

Somatic Experiencing (SE)[®]

3. Halt geben und Atem beobachten

Wir legen eine Hand auf unsere Brust und die andere Hand auf den Bauch. Wir beobachten unseren Einatem und unseren Ausatem, ohne Einfluss auf die Atembewegung zu nehmen.

Zwischenstatus ermitteln

Auf einer Skala von 1-10 (gering – hoch) stufen wir unseren augenblicklichen Zustand in Bezug auf Anspannung, Angst und/oder Unsicherheit ein. Vielleicht stellen wir fest, dass der Anfangswert bereits gesunken ist.

4. Eine Körperempfindung verfolgen

Wir nehmen wahr, was im Körper gerade vor sich geht. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf eine einzige Körperempfindung und nehmen uns Zeit. Mit Neugier und ohne Wertung beobachten wir diese Körperempfindung. Erleichterung wird sich spontan einstellen, z.B. in Form von Kribbeln, Gähnen, einem tiefen Atemzug, Wärme, Loslassen und mehr.

5. Sich Ressourcen zuwenden

Um das Gefühl der Ruhe zu vertiefen, das jetzt schon erreicht ist, können wir an eine Ressource denken (Beispiele im Punkt Ressourcen). Eine Ressource ist etwas, was sich gut anfühlt, uns unterstützt und ruhiger macht. Wir nehmen uns Zeit, um mit dieser Ressource in Kontakt zu gehen und die Veränderungen in uns wahrzunehmen.

Endstatus ermitteln

Wie fühlen wir uns jetzt insgesamt? Wie ist unser Empfinden in Bezug auf Anspannung, Angst und/oder Unsicherheit? Auf einer Skala von 1-10 (gering – hoch) stufen wir den jetzt erreichten Zustand ein. Wir vergleichen diesen Endwert mit dem Anfangswert. Wie groß ist die Veränderung?