

# SOS-Übungen

## Kleinigkeiten

Hier findest Du eine Auswahl an Übungen, die Dir in besonders schwierigen Momenten, wenn Dir alles zu viel ist, ganz schnell dabei helfen, die Füße wieder auf den Boden zu bekommen. Probiere sie am besten aus, wenn gerade alles in Ordnung ist und finde so heraus, was Dir guttut. Dann kennst Du die Übung schon und kannst sie ohne langes Überlegen anwenden, wenn es einmal schwierig ist.

### Belastung braucht Bewegung und Gefühle brauchen Luft

Es kann sehr hilfreich sein, den Körper zu bewegen oder deutlich zu spüren, wenn gerade alles zu viel wird. Wenn wir dazu noch daran denken, tief ein- und auszuatmen, können wir uns schnell wieder viel „sortierter“ fühlen. Dazu braucht es oft gar nicht viel:

- Laufe für ein paar Momente so schnell wie Du nur kannst, vielleicht sogar auf der Stelle und atme dabei tief ein und aus.

- Stampfe fest auf den Boden oder hüpfte auf und ab, während Du mit Kraft ein- und ausatmest.
- Schüttle Deinen ganzen Körper, die Arme, die Beine, Deine Hände und Füße, den Oberkörper und den Kopf oder klopfe Dich von oben bis unten gut spürbar mit den Händen ab. Strecke Dich im Anschluss und atme tief durch.

Spüre nach, wie Du nun Deinen Körper deutlicher wahrnimmst und Deine Gedanken und Gefühle etwas mehr in den Hintergrund treten.

### Raus aus dem eigenen Kopf

Wenn der Kopf rast, hilft es, die Wahrnehmung nach außen zu lenken:

Zähle irgendetwas, das Du in Deiner Umgebung sehen kannst. Das können Bäume sein, Räder an Autos oder Fahrrädern oder die Füße von anderen Menschen.

## Sei für Dich da

Wenn Gefühle groß werden und Gas geben oder wir uns in unseren eigenen Gedanken verheddern, kann es sich manchmal so anfühlen, als wäre das alles viel zu groß für uns. Zeig Dir selbst, dass Du etwas tun kannst:

- Nimm wahr, was gerade los ist und lege eine Hand, die sich stark und kräftig anfühlt, als Faust auf den Brustkorb.
- Sage zu Dir selbst: „Warte kurz“ und stelle Dir vor, wie Du alle Gefühle und Gedanken auf Pause drückst. Stelle Dir dazu ein Stoppschild vor, vielleicht sagst Du auch wirklich laut, deutlich und lieb: „Stopp!“ zu allem, was da gerade in Dir herumrennt. (Du kannst es auch nur in Gedanken sagen.)
- Lege nun Deine zweite Hand weich und schützend über die starke Hand mit der Faust und sage zu Dir selbst: „Du machst das sehr gut“. Versuche ein wenig Spannung aus dem Körper und einige der schnellen Gedanken loszulassen. Atme tief ein und aus.

## Die Welt anders betrachten

Wenn uns alles (unsere Gedanken, Gefühle oder das, was gerade um uns herum los ist) zu viel wird, kann sich das ganz schön bedrohlich anfühlen.

Wir reagieren auf dieses innere „Zuviel“ eigentlich gar nicht anders, als wäre es eine

äußere Gefahr, mit der wir es zu tun haben: Wenn wir einer Gefahr gegenüberstehen, verengen sich unsere Augen und blicken nur auf das, was uns bedroht und was es gilt, im Auge zu behalten, damit wir sicher sind.

Ein guter Trick, unserem Körper, Kopf und Herzen zu signalisieren, dass eigentlich keine Gefahr droht, sondern ein wenig mehr Ruhe und Entspannung wichtig sind, setzt genau hier an:

- Probiere aus, ob die Übung für Dich besser mit offenen oder geschlossenen Augen funktioniert. Beides hat den gleichen Effekt.
- Hebe den Kopf ein wenig und blicke in die Ferne, so als würdest Du einen Punkt knapp über dem Horizont betrachten. Dazu kannst Du Dir vorstellen, dass Du zum Beispiel auf das Meer blickst und am Horizont ein Leuchtturm zu sehen ist.
- Blicke zuerst auf die Spitze des Leuchtturms, so dass Dein Blick ganz leicht nach oben geht.
- Lasse nun deinen Blick weit werden, so als würdest Du nicht mehr nur den Leuchtturm betrachten, sondern das ganze weite Meer! Wahrscheinlich spürst Du in diesem Moment, dass die Muskeln in und um Deine Augen weicher werden und sich Dein Blick öffnet, Du auch bis weit rechts und links von Dir wahrnimmst, was in Deinem Blickfeld ist. Das fühlt sich vertraut

und angenehm an. Daran merkst Du ganz einfach, dass es klappt. Denn Deine Augen kennen diesen Blick gut aus Situationen, in denen Du entspannt in die Ferne schaust, zum Beispiel beim Spaziergehen oder auch wenn Du die ganze Weite eines Sportstadions erfasst, ohne Dich auf eine Einzelheit zu konzentrieren.

- Atme tief ein und aus und nimm den Unterschied in Deiner Wahrnehmung und Anspannung wahr.

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**