

**WAS TUN, WENN MENSCHEN  
IRGENDWIE NICHT IM HIER UND JETZT  
ORIENTIERT WIRKEN**  
(bzw. akut angespannt sind)

- den anderen Menschen ins Hier und Jetzt mit folgenden Fragen holen:  
„Nenne mir drei Farben, die du siehst.“  
„Nenne mir drei Geräusche, die du hörst.“  
„Nenne mir Gerüche, die du riechst.“  
„Nenne drei Punkte am Körper, die du spürst.“
- halte deine Hände auf und bitte dein Gegenüber, seine Hände in deine zu legen (klären, ob es erlaubt ist)
- Fragen stellen:  
„Spürst du mich?“  
„Hörst du mich?“  
„Was spürst du?“  
„Soll ich deine Hände stärker drücken?“  
„Stelle bitte Blickkontakt her.“

**WAS NOCH WICHTIG IST**

- ein Mensch, der einfach da ist – gut-mütterliches Bindungsangebot machen (präsent sein, zuhören, umarmen, helfen)
- Mitgefühl statt Mitleiden, besonders für die Kinder (sie haben vielleicht noch größere Angst als Erwachsene)
- keine inhaltliche Diskussion beginnen, keine Schuldzuweisungen, keine Bewertung
- in der Liebe bleiben, ganz egal, wie sich jemand entschieden hat
- offen sein in der Nachbarschaft und Nachbarschaftshilfe anbieten
- Austausch über eigene Intuitionen und Empfindungen mit anderen Menschen

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Wir übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben. Sie sind nach bestem Wissen und mit großer Sorgfalt zusammengestellt und unterliegen dem Recht auf freie Meinungsäußerung. Die Inhalte dieser Seiten dienen lediglich der Information und stellen keine Heil- und Behandlungsanweisung dar.



---

**NOTFALLKOFFER**

---

**ZUR PSYCHISCHEN  
STABILISIERUNG  
IN AUSNAHMESITUATIONEN**

---

Akuter Stress, Überforderung und Angst können Menschen in schwierigen Lebenslagen übermannen und aus der Bahn werfen. Eine schnelle seelische Stabilisierung ist dann unerlässlich.

In diesem Flyer haben Therapeuten vieler Fachrichtungen für solche Situationen Notfallübungen und Hinweise zusammengetragen, um Hilfe durch Selbsthilfe zu ermöglichen. Die bewusst einfach gehaltenen Übungen können alleine und ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden. Sie sind sowohl für den Eigenbedarf gedacht, als auch um anderen, akut Betroffenen, zu helfen.

Allen, die diese Notfallübungen wirkungsvoll für sich oder andere einsetzen möchten, empfehlen wir, sich bewusst vorzubereiten. Je vertrauter man ist, desto leichter fällt das Handeln im Ausnahmezustand.

Bei der Auswahl und der Anwendung der hier vorgeschlagenen Übungen ist immer auf die eigene Intuition und persönliches Wohlfühl zu achten.

Für eine nachfolgende Betreuung ist es sinnvoll, sich einen aufgeschlossenen und erfahrenen Therapeuten zu suchen.

- + Gedanken und Gefühle laut aussprechen oder rausschreien
- + mit jemandem sprechen, der zuhört
- + schreien, „abschnauben“, schütteln
- + tief in den Bauch atmen, mit der Hand die Atembewegung spüren und beim Ausatmen einen Ton machen (puh, pui oder ähnliches)
- + Arme nach außen und oben führen, strecken, recken und dehnen
- + Atmen, Füße spüren, Wurzeln nach unten in den Boden schlagen
- + Achtsames Atmen:  
4 sec. einatmen, Pause wahrnehmen,  
6 sec. ausatmen, Pause wahrnehmen  
(dabei gerne die Hand auf den Bauchnabel legen und spüren, wie er sich hebt und senkt)
- + gemeinsam singen, zusammen Musik machen oder hören
- + wenn der Mut zum Singen fehlt, kann auch gesummt oder es können Vokale getönt werden
- + Bewegen und Tanzen
- + in der Natur sein oder einfach nur raus aus der Wohnung
- + bei Wut: Wand mit den Händen an- oder wegschieben, auf Kissen boxen
- + bei Gedankenkreisen: Stirn und Hinterkopf und / oder Stirn und Bauch bis zur Beruhigung (ca. 15 Minuten) im Sitzen oder Liegen halten
- + bei Schwindel: Auf den Boden setzen oder legen und mit der Haut den Boden fühlen (den Körper spüren und erfahren, dass er dich trägt)
- + lächeln oder mechanisch die Mundwinkel hochziehen
- + Strohalm quer in den Mund nehmen, das entspannt die Gesichtsmuskeln
- + Gesicht erst bewusst anspannen (Grimasse machen) und dann entspannen (auch mit anderen Körperteilen möglich)
- + Beten: Bittgebet vs. Dankesgebet
- + Schutzengel (oder an wen oder was du glaubst) um Schutz bitten
- + Solarplexus / Sonnengeflecht (zwischen Brustbein und Bauchnabel) schützen
- + Engel darum bitten, dass der Solarplexus geschützt ist (Visualisieren: Für den Schutz eine goldene Kugel mental um sich herum denken)
- + Thymusdrüse (unterhalb der Schlüsselbeine, auf der Mitte des Brustbeines) kräftig klopfen
- + Eigenen Zustand und die Gefühle versuchen freundschaftlich anzunehmen, sich in den Arm nehmen
- + Mit geschlossenen Augen belastende Gedanken in einen Fluss werfen, die Gedanken sind wie Blätter, sie treiben auf dem Fluss entlang, man schaut ihnen hinterher und lässt sie wegtreiben