



Die 5-4-3-2-1-Übung

Hintergrund und Anwendungsgebiete

Bei der 5-4-3-2-1 Methode (nach Betty Erickson bzw. Yvonne Dolan) geht es darum die Aufmerksamkeit ganz gezielt auf das Hier und Jetzt zu legen. Innere Anspannung oder Stress entstehen häufig daraus, dass genau das nicht mehr gelingt. Die Gedanken kreisen um vergangene Ereignisse, oder um zukünftige Probleme und Herausforderungen. Aus diesem Prozess entstehende negative körperliche Gefühle, sowie Emotionen machen ein ruhiges und bewusstes Erleben der Gegenwart äußerst schwierig. Oft entsteht bei Betroffenen der Eindruck den eigenen Gedanken ausgeliefert zu sein.

Achtsamkeitsübungen können dabei helfen eine bessere Kontrolle über sich aufdrängende Gedanken zu erlangen. Zumeist geht es bei solchen Übungen darum die Aufmerksamkeit auf körperliche Vorgänge oder innere Zustände zu richten.

Im Rahmen der 5-4-3-2-1 Methode steht aber die Außenorientierung über einen bewussten Einsatz der Sinne im Vordergrund. Ein angenehmer Platz in der Natur eignet sich besonders gut für die Übung. Letztlich kann diese aber immer und überall durchgeführt werden – auch als Einschlafhilfe im eigenen Bett oder während einer U-Bahnfahrt:

Anleitung

Sie beginnen die Übung indem Sie zunächst fünf Dinge in Ihrer Umgebung aufzählen, die Sie sehen. Sie müssen dabei nichts Besonderes entdecken. Nehmen Sie einfach 5 verschiedene Dinge (zB. Gegenstände, Pflanzen, Farben etc...) wahr und lassen Sie sich



dabei so viel Zeit wie Sie möchten. Zählen Sie diese Wahrnehmungen laut oder in Gedanken auf.

Bemerken Sie dann fünf Dinge, die sie hören können und benennen Sie diese ebenso. Danach nehmen Sie nacheinander fünf Dinge wahr, die Sie spüren können (zB. den Kontakt der Füße zum Boden, Schlüssel in der Hosentasche, oder Wind auf der Haut).

Versuchen Sie abschließend fünf Dinge zu identifizieren, die sie riechen können und benennen Sie auch diese.

Sie wiederholen den Ablauf dann entsprechend dem Titel der Übung mit 4,3,2 und zuletzt einer Wahrnehmung pro genannter Sinnesmodalität. Der letzte Durchlauf kann dann auch mehrmals wiederholt werden, wenn Sie Lust dazu haben.

Einzelne Wahrnehmung können sie im Verlauf der Übung wiederholen, Sie müssen nicht immer etwas Neues finden. Des Weiteren ist es nicht unbedingt nötig sich immer an die vorgegebene Struktur zu halten (auch wenn diese am Anfang das Erlernen der Technik wohl erleichtert). Sie können problemlos auch spontaner zwischen einzelnen Sinnesmodalitäten wechseln oder die Anzahl der gesammelten Eindrücke variieren. Selbst ein ungewolltes Abweichen vom Schema kann als Zeichen erwünschter Entspannung gedeutet werden.

Alternative Durchführung der Übung

Da es häufig nicht so einfach ist 5 Dinge zu riechen und noch schwieriger 5 Dinge zu schmecken, ohne sich vorab mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln auszustatten, gibt es eine Alternative Form der Übung für alle 5 Sinne:



5 Dinge, die sie sehen: Zählen Sie fünf Dinge auf, die Sie sehen können. Sie können sie auch innerlich (oder laut) benennen. Schauen Sie sich jedes Ding für eine Weile genau an. Nehmen Sie einfach nur wahr.

4 Dinge, die Sie spüren: Spüren oder berühren Sie vier Dinge. Nehmen Sie jede einzelne Sache bewusst mit Ihren Händen und Fingern für eine Weile wahr.

3 Dinge, die Sie hören: Finden Sie drei Geräusche, die Sie hören können. Konzentrieren Sie sich mit Ihren Ohren für eine Weile auf jedes einzelne Geräusch. Nehmen Sie einfach wahr, ohne zu werten.

2 Dinge, die Sie riechen: Finden Sie zwei Gerüche / Düfte, die Sie riechen können. Achten Sie mit Ihrer Nase genau auf jeden einzelnen der zwei Gerüche. Nehmen Sie einfach wahr.

1 Ding, das Sie schmecken: Finden Sie nun etwas, was Sie mit Ihrer Zunge bzw. Ihrem Mund schmecken können. Nehmen Sie den Geschmack ganz bewusst wahr, ohne zu werten.

Es ist absolut in Ordnung sich zu erzählen. Diese Struktur hilft am Anfang und kann bei mehrmaliger Übung und Umsetzung beliebig abgewandelt werden. Die Reihenfolge der Sinneswahrnehmungen oder die Anzahl darf ändern.