Die 5-4-3-2-1-Übung (2003)

Die außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung ist eine effektive Stabilisierungstechnik im Rahmen der Traumatherapie. Yvonne Dolan entwickelte die Übung speziell als Hilfe für Überlebende von sexuellem Missbrauch. Sie ist eine Abwandlung der 5-4-3-2-1-Selbsthypnosetechnik von Betty Erickson. Der Unterschied zu dieser besteht darin, dass keine inneren Bilder sondern ausschließlich konkrete Wahrnehmungen im "Hier und Jetzt" beschrieben werden.

Durch eine Orientierung der Wahrnehmung nach außen und eine Durchführung der Übung mit geöffneten Augen, unterscheidet sie sich Grund legend von der Mehrzahl anderer Stabilisierungs- und Entspannungstechniken. Die Übung eignet sich besonders gut für traumatisierte KlientInnen. Diese neigen häufig dazu, beim Schließen der Augen und/oder bei Fokussierung des inneren Erlebens in emotional belastende Gedanken oder Erinnerungen abzuschweifen.

Für viele Menschen ist der einzig sichere Ort, der schmale Grad des "Hier und Jetzt"!

In der Terminologie der Hypnotherapie lässt sich die 5-4-3-2-1-Übung auch als eine "Dehypno-Technik" verstehen. Traumatisierte Klienten befinden sich oft einen Großteil ihrer Zeit in mehr oder weniger dissoziierten Zuständen. Flashbacks lassen sich entsprechend der Hypnotherapie auch als von äußeren oder inneren Wahrnehmungen getriggerte Trancephänomene verstehen. Die Übung hilft aus dissoziativen Zuständen herauszufinden und wieder assoziiert die Gegenwart und den eigenen Körper zu erleben.

Die Übung hat Gemeinsamkeiten mit verschiedenen östlichen Meditationsformen. Laurel Parnell beschreibt in ihrem Buch "EMDR in the treatment of adults abused as children" die positiven Auswirkungen des Erlernens von Vipassana Meditation, speziell für schwer traumatisierte Menschen.

Im Unterschied zu anderen Meditationsformen, ist die 5-4-3-2-1-Übung leichter zu erlernen und verhilft vielen Klienten zu schnelleren Erfolgen. Dies hängt m. E. an dem hohen Ausmaß an Struktur in der Anleitung, was dem starken Bedürfnis nach Kontrolle entgegenkommt, das traumatisierte Klienten oft haben.

Indikationen:

- **Reorientierung aus Albträumen und Flashbacks:** Die Übung hilft vielen Klientinnen, sich nach kurzer Übungszeit effektiv aus Albträumen und Flashbacks reorientieren zu können.
- **Gedankenstopp:** Die Übung hilft KlientInnen, Grübeln und sich aufdrängende Gedanken zu unterbinden und dadurch zu kontrollieren.
- **Einschlafhilfe:** Die Übung hilft Klienten mit hartnäckigen Schlafstörungen, besser einschlafen zu können. Manchen gelingt es mit der Übung sogar, auf vorher regelmäßig eingenommene Schlaf-/ Beruhigungsmittel zu verzichten!
- **Impulskontrolle:** Die Übung stellt ein Hilfe zur Bewältigung von akuten Spannungszuständen mit drohendem selbstschädigendem Verhalten dar. (Selbstverletzung, Alkohol, Erbrechen...)
- **Entspannung:** Die Übung bewirkt eine effektive Entspannung und zwar häufig auch bei KlientInnen, die mit anderen Entspannungsverfahren wie Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung keine Erfolge hatten.

- **Unterbrechen von Angst- und Panikattacken:** Da Angst- und Panikattacken häufig durch bewusstes oder unbewusstes inneres Erleben ausgelöst sind, erleben viele Klienten die Übung auch bei dieser Symptomatik als sehr hilfreich.

Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung (Anleitung)

Finden Sie eine angenehme Position für ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen. Die Augen sind dabei zunächst offen!

Am Ende der Übung nehmen Sie sich entweder wie bei einem Ihnen schon vertrauten Entspannungstraining zurück oder zählen einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nehmen Sie die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Sie wissen, dass Sie sich während der ganzen Übung erlauben können, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten. Natürlich können Sie sich auch jederzeit vorher in der oben beschriebenen Weise zurücknehmen oder aber die Übung ohne Rücknahme bewusst zum Einschlafen nutzen!

Sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Sie mit ihren Sinnen im Moment gerade wahrnehmen!

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 ... ! →
Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals
1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Hinweise, damit es funktioniert:

1. Es ist in Ordnung, immer wieder die selben Wahrnehmungen zu benennen!
2. Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung!
3. Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten, ist dies ein Zeichen, dass Sie es gut machen und besonders schnell entspannen. Sie können dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Sie waren und fortfahren.
4. Wenn Sie während der Übung merken, wie sich die Augen schließen wollen, lassen Sie die Augen sich schließen! Sie können dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.
5. Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn Sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören!

Deutsche Version von Steffen Bambach, nach DOLAN, Yvonne (1991). Resolving Sexual Abuse. New York: Norton.

Vermittlung der Übung:

Viele Klienten erlernen die Übung sehr schnell und haben schon nach einmaliger Instruktion im Einzel- oder Gruppensetting große Erfolge in der Bewältigung ihrer Symptome. Dennoch ist es empfehlenswert, die Erfolge und Misserfolge gemeinsam auszuwerten und die Übung ggf. noch einige Male unter Anleitung zu wiederholen.

Hilfreiche Erklärungen bei der Vermittlung der Übung:

Stress und Verspannung entsteht häufig durch das Erinnern von negativen Erlebnissen aus der nahen oder fernen Vergangenheit und/oder durch das Denken an bevorstehende unangenehme oder bedrohliche Situationen in der nahen oder fernen Zukunft. Für viele Menschen ist der einzige "sichere Ort" für Entspannung und Wohlbefinden der schmale Grad der absoluten Gegenwart, in anderen Worten das "Hier und Jetzt".
Die 5-4-3-2-1-Übung hilft, genau diesen so wichtigen Kontakt zur Gegenwart herzustellen und zu stärken.

Zum Verständnis der Wirkweise der Übung hilft manchen Klienten die "Computermetapher": Wenn ein Computer mit einem begrenzten Arbeitsspeicher mit einer bestimmten Aufgabe voll ausgenutzt ist, können keine weiteren Programme mehr aktiviert und keine weiteren Informationen von der Festplatte geholt werden. Genauso ist es mit dem Gehirn. Wenn wir aus drei Sinnessystemen, in einer ausreichenden Geschwindigkeit abwechselnd unsere aktuellen Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart benennen, dann hat unser Gehirn keine Kapazität mehr frei, noch über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken!

Anleitung im Einzelsetting:

Im Einzelsetting wird die Übung zunächst erklärt und dann ggf. vom Therapeuten demonstriert. Letzteres kann bei gutem Kontakt und vertrauensvoller Beziehung auch ausgelassen werden. Danach wird die KlientIn gebeten, sich einen Punkt im Raum zu suchen, auf dem es ihr "angenehm ist, die Augen ruhen zu lassen". Dann wird sie aufgefordert, laut 5 Dinge zu benennen, die sie hier und jetzt sieht.

Die Antworten werden ggf. durch ein "hmm" oder "ja" oder "sehr gut" bestärkt. Nachdem die Antworten erfolgt sind, wird sie als nächstes aufgefordert, laut 5 Dinge zu beschreiben, die hier und jetzt zu hören sind. Auf diese Weise wird die KlientIn durch die gesamte Übung geführt. Am Ende kann noch dazu aufgefordert werden, einen weiteren Moment alleine laut oder auch leise mit der Übung fortzufahren.

Das Arbeitsblatt zur 5-4-3-2-1-Übung ist so gestaltet, das es den Klienten als Anleitung und Erinnerung mit nach Hause gegeben werden kann.

Anleitung im Gruppensetting:

Die Übung kann auch im Gruppensetting an mehrere KlientInnen gleichzeitig weitergegeben werden. Zuerst sollte die Übung ausführlich erklärt werden. Dabei ist es gut, eine Balance zu finden zwischen dem Wecken von Neugierde und einer positiven Erwartungshaltung einerseits und dem Mindern überhöhter Erwartungen und Leistungsdruck andererseits. Das Ausmaß an Erklärungen und Vorbereitung ist abhängig davon, wie gut der Kontakt zu den ängstlichen und misstrauischen Mitgliedern der Gruppe ist.

Es hat sich bewährt, explizit auf die "Hinweise, damit es funktioniert" einzugehen und die Möglichkeiten, wie man es schafft, dass die Übung keine Wirkung zeigt! (Umkehr der "Hinweise, damit es funktioniert", Perfektionismus in der Anwendung der Struktur und ungünstiger Umgang mit Störungen usw). Auch ist es wichtig, die Art der Beendigung der Übung zu erklären und eine vorzeitige individuelle Beendigung ausdrücklich zu erlauben.

Um die Gruppe zunehmend zu involvieren, sind kleine Vorübungen hilfreich. Z. B. "Testen Sie einmal, wie viel Sie sehen können, wenn Sie die Augen auf einem Punkt ruhen lassen. Nehmen Sie dazu einmal beide Hände seitlich neben dem Kopf in Augenhöhe. Wie weit zur Seite nehmen Sie die Hände noch wahr, während Sie die Augen auf einen Punkt richten? Probieren Sie auch einmal, die Finger dabei zu bewegen und Sie werden feststellen, dass ein Teil von ihnen fast bis 180° zur Seite noch Bewegungen wahrnehmen kann."

Um den Teilnehmern die häufige Angst vor einem Kontrollverlust zu nehmen, kann die Übung einmal vom Therapeuten vor der Gruppe demonstriert und vorher folgender Hinweis geben werden: "Achten Sie genau darauf, was mit mir passiert, wenn ich die Übung mache und gehen sie bitte dabei noch nicht mit in die Entspannung!" (Bei einem Teil der Gruppe führt diese negierte Aufforderung regelmäßig dazu, dass er schon bei der Demonstration in den angestrebten Zustand gelangt.)

Bereits vor der Demonstration wird die Gruppe darauf vorbereitet, dass direkt nach der Demonstration die Übung noch einmal durchgeführt wird, mit dem Angebot, dann eigene Erfahrungen mit der Übung zu machen.

Beispiel für die Instruktion der Gruppe:

"... Nachdem ich mich dann in der schon erklärten Weise aus der Übung zurückgenommen habe, werde ich die Übung direkt noch einmal mit nur 'begonnenen Halbsätzen' durchführen. Die, die Lust haben, können dann mitmachen und eigene Erfahrungen sammeln, die anderen können einfach noch einmal zusehen. Ich werde beim zweiten Mal nur noch halbe Sätze sagen, z. B. fünf mal sagen 'Ich sehe...', 'Ich sehe...', 'Ich sehe...', 'Ich sehe...', 'Ich sehe...', und Sie vervollständigen sich den Satz in Gedanken, mit dem was Sie gerade sehen. Dabei kann es sein, dass ich für einige von Ihnen nicht das optimale Tempo habe. Wenn ich zu schnell für Sie bin, was Sie daran merken, dass Sie sich durch mich gedrängt fühlen, dann lassen Sie einfach etwas aus. Wenn ich zu langsam für Sie bin, was Sie daran merken, dass sich andere Gedanken dazwischen schieben, dann beschreiben Sie sich einfach ein paar Empfindungen mehr."

Bei der Demonstration und Anleitung der Gruppe, sollten sehr strukturierte Kolleginnen darauf achten, absichtliche Fehler in der Anwendung der Struktur der Übung einzubauen. Auf diese Weise lernen die zu Perfektionismus neigenden GruppenteilnehmerInnen am Modell des Therapeuten die Regel 3 der "Hinweise, damit es funktioniert".

Wenn man dann in der Anleitung bei "Ich sehe..., Ich höre..., Ich spüre..." angekommen ist, kann man die Gruppe ermutigen, noch etwas alleine weiterzumachen: "Fahren Sie noch einem Moment damit fort, Ihre Wahrnehmung alleine hin- und herpendeln zu lassen, zwischen dem, was Sie jetzt gerade sehen, jetzt gerade hören und jetzt gerade spüren..., bis ich Sie in einigen Momenten mit meiner Stimme wieder abhole...

Variationen und weitere Anwendungsfelder:

Die 5-4-3-2-1-Übung zur Intensivierung von positivem Erleben:

Viele traumatisierte und depressive KlientInnen können z. B. nach einem Spaziergang nicht sagen, was sie gesehen haben oder welche Farbe der Himmel hatte. Dies liegt daran, dass sie sich während der eigentlich angenehmen Aktivität überwiegend in inneren Dialogen oder Bildern befunden haben. Durch die Übung während des Spazierganges werden die Wahrnehmungen im "Hier und Jetzt" verstärkt.

Als eine Variante kann die 5-4-3-2-1-Übung auch bei angenehmen Aktivitäten, wie z. B. beim Spazieren gehen, Schwimmen oder anderen Tätigkeiten angewendet werden. Die Übung wird dann ohne Fixierung der Augen und ohne die Absicht, körperlich zu entspannen, durchgeführt.

Die 5-4-3-2-1-Übung als Einleitung hypnoimaginativer Übungen:

Manche schwer traumatisierte Klienten berichten, dass sie Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit von belastenden inneren Bildern oder Gedanken direkt zu positiven Bildern, wie z.B. dem "inneren Ort der Sicherheit" zu lenken. Es kann dann hilfreich sein, zunächst von den negativen Bildern mittels der 5-4-3-2-1-Übung Abstand zu nehmen und erst daran anschließend zu den bekannten Techniken innerer Ressourcenmobilisation überzugehen. In ihrer Entstehungsgeschichte war die Struktur der 5-4-3-2-1-Übung

zunächst eine Intervention zur Einleitung von komplexen therapeutischen Interventionen in Trance.

Die "Hier und Dort"-Übung:

Zum Coping mit nicht vermeidbaren belastenden realen Situationen, z. B. beim Warten in Bewerbungs- oder Prüfungssituationen, ist diese Variante entwickelt worden. Sie verbindet die zwei folgenden Aspekte miteinander. Um ein Funktionieren in der realen Situation sicherzustellen, ist es erforderlich, zumindest nicht vollständig zu dissoziieren. Es soll sowohl eine vollständige Dissoziation im Sinne eines Wegbeamens an den "Ort der Sicherheit" als auch in eine traumatische Erfahrung im Sinne eines Flashbacks verhindert werden.

Gleichzeitig ist es hilfreich, den Kontakt zu inneren Ressourcen präsent zu halten. Die Variante der Übung regt ein Pendeln zwischen den Wahrnehmungen "hier" und den Wahrnehmungen "dort" an.

Es werden jeweils drei visuelle Wahrnehmungen im "Hier und Jetzt" beschrieben, dann ein Atemzug genommen und dann drei visuelle Wahrnehmungen vom "Inneren Ort der Sicherheit" beschrieben. Dann wieder ein Atemzug und danach drei auditive Wahrnehmungen "hier" und dann drei auditive Wahrnehmungen "dort". Es folgen die Körpersensationen im "Hier", dann wieder drei vom "Ort der Sicherheit". Wie bei der 5-4-3-2-1-Übung wird bei jeder Runde eine Wahrnehmung weniger beschrieben.

Umkehr der Übung als 1-2-3-4-5-Übung:

Zur Anwendung bei Flashbacks finden manche Klienten die umgekehrte Reihenfolge hilfreicher, um mit der Wahrnehmung nach außen zu kommen.

Nutzung der 5-4-3-2-1-Übung zur Krisenintervention:

Im Rahmen von Traumatherapieprozessen kann es gelegentlich zu malignen Flashbacks, Panikreaktionen oder einer emotionalen Überflutung kommen. Während der Umgang mit starken Emotionen im EMDR Routine ist, verändert sich die Situation ein wenig, wenn der Kontakt zum Therapeuten abreißt und der Klient plötzlich seinen Bildern und Emotionen alleine ausgeliefert ist.

Krisenintervention bedeutet in solchen Situationen, die KlientIn effektiv darin zu unterstützen, wieder den Kontakt zur gegenwärtigen Situation herzustellen. Dafür kann das Prinzip der 5-4-3-2-1-Übung genutzt werden.

Die Vorgehensweise ist dabei deutlich direktiver, das heißt nicht nur in Form von Fragen, sondern auch in Form von Aussagesätzen!

Wenn die Klientin die Augen geschlossen hat, sollte zuerst versucht werden, sie sehr entschieden dazu aufzufordern, sie zu öffnen.

Wenn die KlientIn dann nicht in der Lage ist, auf Fragen nach konkreten "Hier und Jetzt-Wahrnehmungen" (z. B. was sehen Sie hier im Raum?) zu antworten, können offensichtlich vorhandene Wahrnehmungen zur Verifikation angeboten werden. Zum Beispiel: "Sie sehen das Bild an der Wand!" (als Beispiel für Einzelheiten im Therapieraum, die einen Unterschied zum Traumakontext markieren!)

Dabei wird darauf geachtet, ob die Klientin zumindest nonverbal zustimmt. (Wenn nicht, sollte man zunehmend noch direktiver vorgehen.) Sie sehen die Falten auf Ihrer erwachsenen Hand! Ja? O.K.! Was sehen sie noch? ... Sie hören meine Stimme, die Stimme von (Name)! Ja? Sie hören...! Was hören Sie noch? Sie hören...! Sie spüren, den Kontakt zum Stuhl!... Ja? Ich werde Sie gleich an der Hand berühren! Sie spüren die Berührung meiner Hand! Ja?" .... usw.

Ziel ist es:

1. über den Aufbau einer sog. Ja-Haltung, wieder einen überprüfbaren Kontakt zur Klientin herzustellen
2. die Wahrnehmung der Klientin wieder nach außen und auf die Gegenwart zu lenken
3. auf "Symbole für die Gegenwart" und Unterschiede zur "Realität" des Flashbacks zu fokussieren

Auf diese Weise können Klienten auch aus schweren Flashbacks mit maligner Regression wieder in das Erleben der Gegenwart zurückgeführt werden.

Nach erfolgreicher Reorientierung aus dem Flashback, sollte die KlientIn etwas Angenehmes tun, was ihr/ihm hilft, die Wahrnehmung im Hier und Jetzt zu halten: Angenehme Aktivitäten, welche die Aufmerksamkeit binden, Sport, Spiele, Gepräche über etwas anderes.

Ich freue mich über Rückmeldung bezüglich Ihrer Erfahrungen in der Anwendung und Vermittlung der 5-4-3-2-1-Übung!
SteffenBambach@web.de