

Übungsblatt: zur Ruhe finden ÜBUNGEN

Vier kurze Übungen für Atmung, Orientierung und Bewegung. Zuerst in einem ruhigen Moment ausprobieren. Keine Behandlung, keine Wirkungszusage.

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Für jede Übung gilt: Abbrechen, wenn Ihnen schwindelig wird, alte Bilder hochkommen oder die Unruhe zunimmt. Dann Augen öffnen, normal atmen, umhergehen.

1. Länger ausatmen · etwa 2 Minuten

1. Bequem sitzen oder stehen, Schultern locker lassen.
2. Ruhig durch die Nase einatmen, etwa bis vier zählen.
3. Langsam durch leicht geöffnete Lippen ausatmen, etwa bis sechs zählen.
4. Fünf bis zehn Atemzüge, dann wieder normal atmen.

Die Zahlen sind nur eine Orientierung. Tiefer atmen ist nicht besser; zu viel Luft kann Schwindel machen.

2. Orientierung im Raum · etwa 2 Minuten

1. Den Blick langsam durch den Raum wandern lassen, den Kopf mitbewegen.
2. Fünf Dinge benennen, die Sie sehen, vier, die Sie hören, drei, die Sie spüren.
3. Laut oder leise sagen, wo Sie sind und welcher Tag heute ist.
4. Bemerkten, ob sich etwas verändert hat, ohne es zu bewerten.

Die Augen bleiben offen. Diese Übung lenkt die Aufmerksamkeit nach außen in die Gegenwart.

3. Bewegungspause · 2 bis 5 Minuten

1. Aufstehen und ein paar Schritte gehen, wenn möglich ans Fenster oder nach draußen.
2. Schultern kreisen lassen, Arme ausschütteln.
3. Die Füße bewusst abrollen und den Boden spüren.
4. Danach kurz still stehen und wahrnehmen, wie der Körper sich anfühlt.

Bewegung ist für viele Menschen leichter als Stillsitzen, wenn sie innerlich unruhig sind.

4. Anspannen und loslassen · etwa 3 Minuten

1. Beide Hände zu Fäusten ballen, etwa fünf Sekunden halten.
2. Loslassen und zehn Sekunden nachspüren.
3. Dasselbe mit den Schultern: hochziehen, halten, sinken lassen.
4. Zwei bis drei Durchgänge, ohne Schmerz.

Eine verkürzte Form der progressiven Muskelentspannung. Nicht anwenden bei Verletzungen oder Schmerzen in den Muskeln.

Wann Übungen nicht reichen: Anspannung oder Schlafprobleme über Wochen, Herzrasen, Brustschmerz oder Atemnot: ärztlich abklären. Belastende Erinnerungen, die immer wiederkommen: fachliche Begleitung suchen. Akute Krise: Nummern oben.

Selbstzahlerpraxis, keine Kassenleistung. Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie, kein approbierter Psychotherapeut. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Ob eine private Versicherung etwas erstattet, hängt von Ihrem Vertrag ab und ist nicht garantiert. Kassenplatz gesucht: Terminservicestelle 116117.