

5 4 3 2 1 Erdungsübung

Die 5 4 3 2 1 Erdungsübung ist eine kurze Mikrointervention bei plötzlicher Anspannung. Sie hilft Jugendlichen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

HERKUNFT & ANSATZ

Die Methode kommt aus dem lösungsorientierten Arbeiten nach Yvonne Dolan. Sie wird auch in der Traumapädagogik beschrieben. Im Alltag hilft sie dabei, Aufmerksamkeit von innerem Alarm zurück auf konkrete Sinneseindrücke zu lenken.

DIE SCHRITTE

SCHRITT 1

Kurz ankündigen

Kündige die Übung knapp an. Lade zur Teilnahme ein. Bitte darum, beide Füße bewusst auf den Boden zu stellen.

SCHRITT 2

Sehen

Lass 5 Dinge benennen, die gerade sichtbar sind. Das lenkt den Blick zurück in die aktuelle Situation.

SCHRITT 3

Hören und spüren

Lass 4 Dinge benennen, die hörbar sind. Danach 3 Dinge, die spürbar sind, zum Beispiel Kleidung, Stuhl oder Luft.

SCHRITT 4

Riechen und schmecken

Frage nach 2 Gerüchen und nach 1 Geschmack. Sprich ruhig, knapp und ohne Druck. Mitmachen bleibt ein Angebot.

WANN EINSETZEN?

Nutze die Methode in Gesprächen, im Gruppenalltag, in der Schule, in der Wohngruppe oder in Krisen zwischendurch. Sie passt besonders dann, wenn Anspannung plötzlich hochgeht oder jemand im Kontakt wegdriftet.

ZEITAUFWAND & SETTING

Die Übung dauert meist 5 bis 10 Minuten. Sie funktioniert im Einzelkontakt und oft auch leise und unauffällig mitten im Alltag.

GRENZEN

Im Akutfall kann die Methode helfen, die Hürde ist dann aber oft höher. Deshalb sollte sie nicht erst im Krisenmoment zum ersten Mal eingeführt werden.

Praxistipp: Übe die Methode vorher in ruhigen Situationen. Wenn es schnell und unauffällig gehen muss, reichen auch rote Gegenstände im Raum oder drei runde Dinge als Kurzversion.