

Übungen: Reorientierung	
Ziel	Die Lernenden lernen Techniken zur Reorientierung im Hier und Jetzt kennen
Ablauf und Form	Eine Orientierung im Hier und Jetzt (wieder-)herzustellen ist insbesondere für Menschen mit traumatischen Erfahrungen wichtig. Im Plenum stellt die oder der Lehrende Möglichkeiten zur Reorientierung vor. Beispielhaft kann eine gemeinsame Atemübung durchgeführt werden (siehe Arbeitsblatt „Atem- und Körperübung“). Gleichzeitig können weitere Übungen wie 5-4-3-2-1, Gehmeditationen oder ähnliches angewandt bzw. demonstriert werden. Viele Anregungen finden sich auf www.institut-berlin.de . Igelbälle, Gummibänder, Steine etc. können als haptische Reize zur Reorientierung mitgebracht werden, scharfe Bonbon, Geruchsreize oder saure Weingummis als geschmackliche. Zusammen kann im Plenum oder mit Hilfe des Arbeitsblattes „Im Hier und Jetzt sein“ nach weiteren Möglichkeiten zur Reorientierung gesucht werden.
Dauer	Etwa 30 Minuten
Material	Das Arbeitsblatt „Atem- und Körperübung“, das Arbeitsblatt „Im Hier und Jetzt sein“, z.B. Igelball, Gummiband, saure Weingummis, Pfeffer, Brausepulver und alles, was dabei helfen kann wieder im Hier und Jetzt zu sein. Flipchart und Stifte.
Hinweise	Wichtig ist darauf hinzuweisen, dass alle diese Gegenstände und Übungen dabei helfen <u>können</u> , aber nicht <u>müssen</u> . Welche Dinge bei der Reorientierung hilfreich sind, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Daher ist es wichtig, abzusprechen, welche Reize als angenehm oder neutral und welche als unangenehm wahrgenommen werden. Wenn ein Gespräch darüber nicht möglich ist, ist es sinnvoll, zunächst schwächere Reize auszuprobieren und die Reaktionen darauf genau zu beobachten.
Zeitpunkt	Unterrichtseinheit 3