



Übung: Notfallkoffer

Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens eine Stunde Zeit. Suchen Sie einen ruhigen Ort, nehmen Sie Papier und Stift mit und etwas zu trinken. Nehmen Sie sich vor, zum Abschluss der Übung eine Sache von der Liste, die Sie gleich schreiben, auszuprobieren.

Sie können das sehr gut auch mit Kindern und Jugendlichen machen; die Variante finden Sie weiter unten.

In der ersten Variante benötigen Sie nur Papier und Stift. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und unterteilen Sie das Blatt in 8 Felder.

In jedes Feld schreiben Sie einen dieser Impulse:

Dinge, die mich beruhigen

Dinge, die mich ablenken

Menschen, die ich anrufen kann

Wenn ich nicht schlafen kann, hilft

Wenn ich Angst habe, hilft

Wenn ich Sehnsucht habe, kann ich

In anderen Krisen hat geholfen

Was noch wichtig ist

Füllen Sie danach Stück für Stück die Felder aus, mit allem, was Ihnen dazu einfällt.

Diese Liste ist ihr persönlicher Notfallkoffer, mit Hilfsmitteln für den Fall, dass es Ihnen schlecht geht. Damit er dann auch sichtbar ist, sollten Sie ihn z.B. am Spiegel oder am Kühlschrank anbringen. Vielleicht möchten Sie ihn vorher abtippen oder kleiner schreiben, damit er auch in Ihren Kalender passt und unterwegs zur Hand ist.



Variante mit Kindern und Jugendlichen

Sie können den Notfallkoffer als Gegenstand basteln. Dafür benötigen Sie eine Kiste mit Deckel, z.B. einen Schuhkarton, buntes Papier, Malstifte oder dicke Filzstifte, Schere und Klebstoff.

Im ersten Schritt wird der zukünftige Notfallkoffer von außen beklebt, so dass man ihm gleich ansieht, dass darin Hilfe für schwere Stunden steckt. Sie können den Karton auch innen bekleben, wenn sich das richtig anfühlt.

Im zweiten Schritt lesen Sie gemeinsam die Impulsfragen und suchen Gegenstände, die die Frage beantworten. Zum Beispiel einen Teebeutel zur Beruhigung, eine Hör-CD oder einen Zettel mit dem Link einer bestimmten Playlist bei Schlaflosigkeit, ein kleines Erinnerungsstück zum Festhalten bei Sehnsucht usw.

Auch dieser Notfallkoffer sollte so untergebracht sein, dass er im Fall der Fälle schnell gefunden wird – also bitte nicht weit unter dem Bett verstauen! Und es ist jederzeit möglich, etwas zu ergänzen oder auszutauschen!

Zum Abschluss der Übung probieren Sie eine Sache von der Liste oder aus dem Notfallkoffer aus!

Diese Übungen gibt es zum Download unter www.trauerkaleidoskop.de, dabei ist auch eine gestaltete Vorlage für die Impulsfragen.

Dort und auf S. 88 und S. 89 finden Sie auch zwei Körperübungen, mit denen Sie sich innerhalb weniger Minuten stabilisieren und beruhigen können.