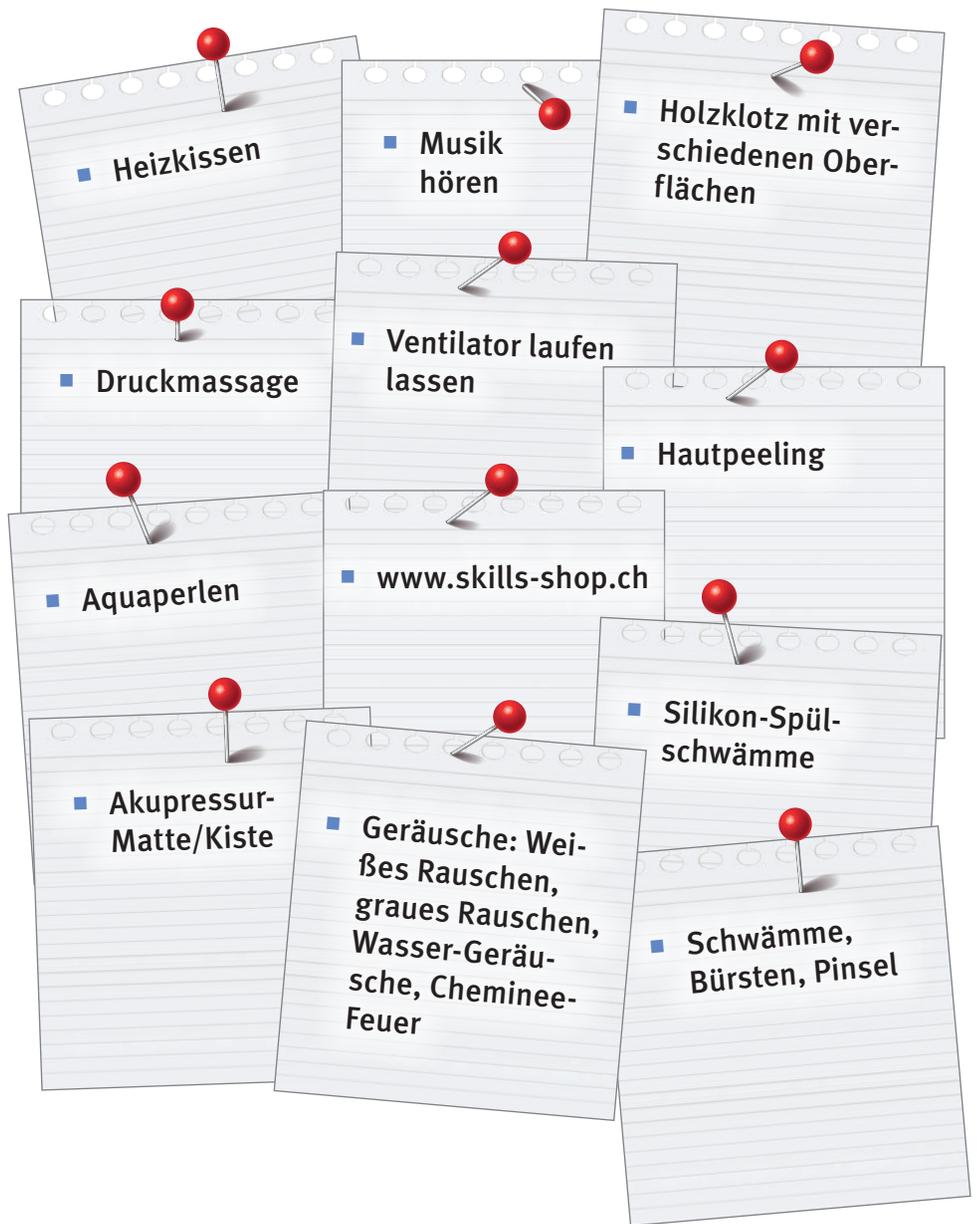


7.1.1 Weitere Ideen zu beruhigenden Reizen







7.2 Übungen und Aktivitäten, die die Atmung verändern

Instruktion Atmen mit Objekten

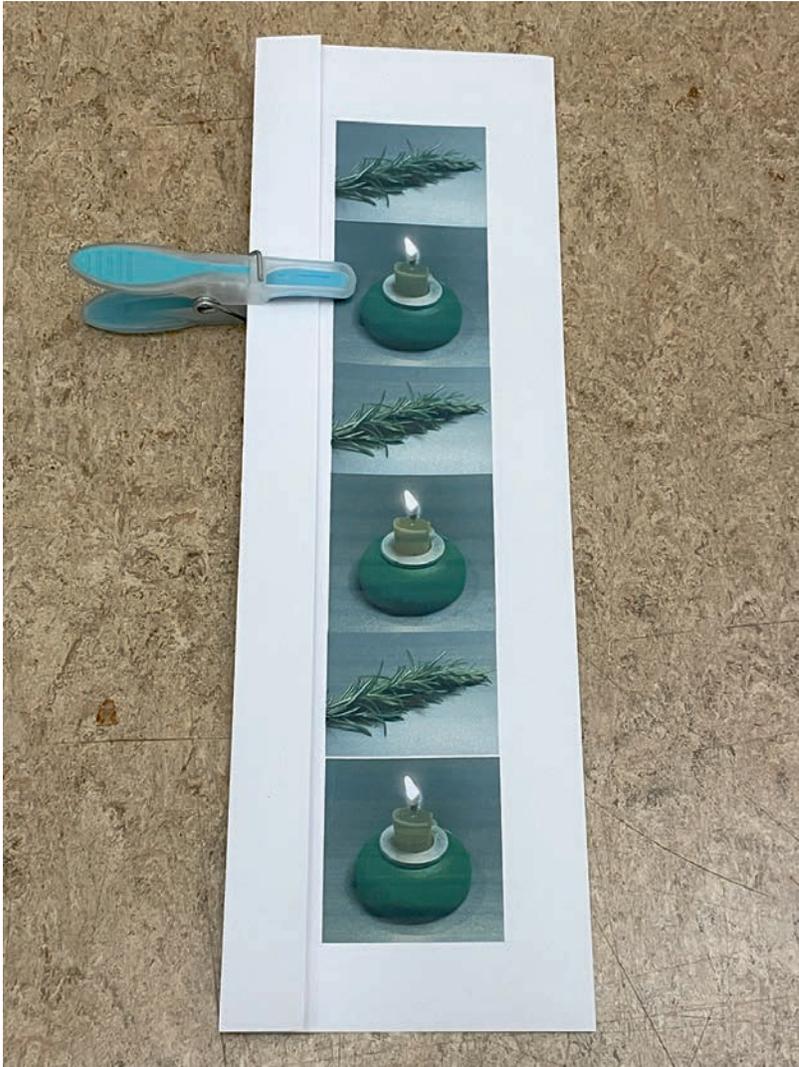
Um Claus zu vermitteln, dass er mal tief durchatmen soll, wurde dies mithilfe konkreter Gegenstände geübt: An einem frischen Rosmarinzweig riechen (= tief einatmen) und eine Kerze ausblasen (= kräftig ausatmen). Für seine Atemübung stehen drei Zweige und drei Kerzen in abwechselnder Reihenfolge bereit. Claus hat gelernt, sich nacheinander einen Zweig beziehungsweise eine Kerze zu nehmen und entsprechend zu nutzen. Anschließend legt er die Gegenstände in den „Fertig-Behälter“.

Aufgrund interner Brandschutzbedingungen der Institution werden mittlerweile LED-Kerzen genutzt, die sich auch auspusten lassen. Nach kurzer Umgewöhnung hat Claus diese auch akzeptiert.



Instruktion Atmen mit Fotos

Um Tina bei der Atemübung anzuleiten, wurde diese bildliche Instruktion verwendet: Der Rosmarinzweig signalisiert „Einatmen“ (= am duftenden Zweig riechen), die Kerze das „Ausatmen“ (= Kerze ausblasen).. Die Klammer wird Schritt für Schritt versetzt, um anzuzeigen, welcher Atemzug gerade „dran“ ist.



Instruktion zum Atmen mit Piktogrammen

Dieser Instruktionsplan unterstützt Max beim bewussten Atmen, wenn er in eine stressige Situation gerät. Zunächst musste Max bei der Anwendung des Plans unterstützt werden – die Bilder wurden durch eine begleitende Person nach dem jeweiligen Schritt abgenommen. Heute bedient Max den Plan selbstständig. Je nach Situation kann die Anzahl der Bilder auf dem Plan verändert werden.

