

Übung zur Entwicklung von Körperbewusstsein

Es geht um die Entwicklung von Bewusstsein über Körperempfindungen, die in Reaktion auf innere und äußere Reize entstehen (vgl. „Körpergewahrsein“ nach Rothschild, 2002).

Anleitung:

Ohne irgendetwas an Ihrer Sitzposition zu verändern, nehmen Sie einfach wahr, wie Sie im Augenblick sitzen.

Welche Körperempfindungen nehmen Sie jetzt wahr, gehen Sie dabei den ganzen Körper einmal durch: den Kopf, den Hals, die Schultern, den Rücken, die Brust, den Bauch, das Gesäß, die Beine und Füße, die Arme und Hände.

Fühlen Sie sich wohl? Bewegen Sie sich bitte noch nicht. Woran merken Sie, ob Sie sich wohl fühlen oder nicht? Welche Empfindungen begleiten das Wohlgefühl oder Ihr Unwohlsein?

Verspüren Sie einen Impuls, Ihre Haltung zu verändern? Tun Sie das bitte noch nicht, sondern spüren nur den Impuls. Woher kommt der Impuls, wie äußert er sich jetzt?

Folgen Sie dann Ihrem Impuls und verändern Ihre Position. Was hat sich dadurch in Ihrem Körper verändert? Wie ist Ihr Atem nun? Leichter, fließender? Hat sich die Spannung im Körper verändert? Sitzen Sie nun entspannter? Fühlen Sie sich wacher?

Falls Sie keinen Impuls verspürt haben, Ihre Position zu verändern, fühlen Sie sich vielleicht einfach wohl. Versuchen Sie noch einmal herauszufinden, welche Körperempfindungen Ihnen signalisieren, dass Sie sich wohl fühlen. Sind Ihre Schultern entspannt? Haben Sie eine angenehme Körperwärme? Atmen Sie ruhig und gleichmäßig?

Verändern Sie nun Ihre Position, unabhängig davon, ob Sie sich wohlfühlen oder nicht. Verändern Sie Ihre Sitzhaltung oder stehen auf, wenn Sie mögen. Nehmen Sie bewusst eine neue Position ein und bleiben einen Moment darin. Dann stellen Sie erneut fest, ob Sie sich wohlfühlen oder nicht. Vergleichen Sie die jetzige Position mit der zuvor eingenommenen. Welche Unterschiede gibt es für Sie in den Körperempfindungen? Wie ist Ihre Atmung, Körpertemperatur, Körperspannung im Unterschied zur vorigen Körperposition? Welche Körperbereiche spüren Sie ganz deutlich, welche weniger als zuvor?

Beenden Sie diese Übung für sich.

Wichtig: Anleitung für KlientInnen relativ zügig durchführen und in der Gegenwartsform! Ziel ist es, KlientInnen im Hier und Jetzt zu halten.

Grounding- und Zentrierungs-Übung

Setzen Sie sich bequem hin, mit beiden Füßen in Verbindung zum Boden. Spüren Sie nun der Verbindung Ihrer Füße zum Boden nach – über den Druck der Schuhe oder der Fußsohlen auf dem Boden. Verstärken Sie einen Moment den Druck auf den Boden und lösen ihn dann wieder. Spüren Sie der Entspannung nach und wie sich die Entspannung von den Füßen in Ihren Körper erstreckt. Wiederholen Sie den Vorgang ein weiteres Mal – den Druck auf den Boden verstärken und entspannen. Machen Sie sich bewusst, dass der Boden Sie trägt.

Gehen Sie nun weiter und spüren den Kontakt Ihres Körpers zur Sitzfläche. Verstärken Sie nun einen Moment den Druck Ihres Körpers auf der Sitzfläche über die Muskeln in den Oberschenkeln und im Gesäß, dann entspannen Sie sich wieder. Wiederholen Sie den Vorgang – den Druck verstärken, anspannen und entspannen. Spüren Sie die Entspannung in Ihrem Körper. Sie können sich erneut bewusstmachen, dass der Stuhl Sie trägt. Geben Sie Ihr Gewicht an den Stuhl, den Boden und damit an die Erde ab. Wenn Sie mögen, können Sie sich vorstellen, dass Sie - wie ein Baum über seine Wurzeln - sicher verankert sind im Boden und in der Erde.

Nehmen Sie dann Ihren Atem wahr und die Bewegung, die Ihr Atem mit dem Ein- und dem Ausatmen im Körper erzeugt. Nehmen Sie den Strom Ihres Atems wahr – das Einatmen und das Ausatmen – ohne etwas zu verändern. Folgen Sie der Bewegung Ihres Atems im Körper und nehmen wahr, wie sich Ihr Körper weitet beim Einatmen und wieder einsinkt beim Ausatmen, Atemzug für Atemzug. Folgen Sie der Bewegung des Atems noch eine Weile und verbinden sich mit dieser Bewegung, wenn es Ihnen guttut - wie eine Wellenbewegung, die durch den Körper fließt. Vielleicht nehmen Sie auch die kleine Atempause im Körper wahr, bevor Sie wieder einatmen.

Nehmen Sie nun ganz bewusst das Ausatmen wahr, konzentrieren Sie sich mehr auf das Ausatmen. Ihr Körper gibt die verbrauchte Luft an die Umgebung ab - alles, was er nicht mehr gebrauchen kann, wird nach außen transportiert. Wenn Ihnen die Vorstellung gefällt, können Sie sich vorstellen, dass Ihr Körper Platz macht für frische Luft und neue Energie. Nehmen Sie sich noch eine Weile Zeit dafür, das Ausatmen wahrzunehmen, verbunden mit der Vorstellung, dass jeder Bereich Ihres Körpers alles abgibt, was er nicht mehr gebrauchen kann, los-lässt, sich reinigt.

Konzentrieren Sie sich nun mehr auf das Einatmen. Sie nehmen das Einatmen ganz bewusst wahr. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper mit dem Einatmen alles aufnimmt, was er braucht. Jeder Bereich Ihres Körpers wird mit frischer Luft versorgt – jeder Bereich Ihres Körpers, der das gut brauchen kann, füllt sich mit neuer Energie, ganz von selbst und ohne Anstrengung. Nehmen Sie sich noch eine Weile Zeit dafür, das Einatmen wahrzunehmen, verbunden mit der Vorstellung, dass jeder Bereich Ihres Körpers alles aufnimmt, sich alles holt, was er braucht, neue Kraft und Energie, alles was Ihnen jetzt guttut. So können Sie Sicherheit im Körper spüren und die Verbindung zur Erde und zur Außenwelt, so wie es für Sie im Moment passt.

Übung beenden. Einmal die Bewegung machen, nach der einem jetzt ist.