

„Acht Richtungen“ Übung zum Entspannen, Zentrieren und zur Körperwahrnehmung

Anleitung:

„Wir wollen ganz ins Fühlen kommen und unseren Körper so gut wie möglich spüren. Versuche dabei, nicht zu denken, sondern wirklich nur zu fühlen.

Nimm alles wahr, was zu fühlen ist: Wärme oder Kälte, Ruhe oder Aufregung, Weichheit oder Festigkeit, usw.

Wenn der Kopf doch denkt, sei geduldig und weise ihn freundlich und liebevoll zum Fühlen zurück.

Mit geschlossenen oder offenen Augen lenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit in diese Körperregionen und spüren, wie sich **anfühlen**:

unten ←====→ oben, (Füße - Knie ====→/Schulter -Kopf)

links ←====→ rechts (ganze linke Seite von Kopf bis Fuß und -- ganze rechte Seite von Fuß bis Kopf)

vorne ←====→ hinten (ganze Vorderseite von unten ====→bis oben)

innen ←====→ außen. (alles, was innen wahrnehmbar ist ====→alles, was außen rum ist - von ganz nah bis weiter weg

Für das Erlernen der Technik ist es gut, wenn die Übungsleiterin die einzelnen Körperteile langsam ansagt (z.B. für unten - oben: Füße, Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Po, Beckenregion, Bauch, Brustkorb, Schultern, Hals, Gesicht, Kopf oben). Sie geht erst weiter, wenn sie selbst gespürt hat.

Die letzte Richtung „Außen“ erfordert auch die Aufforderung für das behutsame Augenöffnen, in die Runde schauen, im Raum ankommen, evtl. sich Dehnen und Strecken.

Erläuterung:

Das Benennen und Wahrnehmen der Acht Richtungen hilft, sich zu entspannen, im Raum und im Körper zu orientieren und seine Mitte zu finden, „zu sich“ zu kommen. Ohne wesentlich die eigene Position zu ändern, spüren wir unseren Körper nach dieser speziellen, ritualisierten Abfolge.

Diese Übung ist leicht zu erlernen und hat im Vergleich zu anderen Entspannungstechniken den Vorteil, dass sie in jeder beliebigen Körperposition, also auch im Sitzen oder Stehen, ausgeführt werden kann. Muskelanspannungen sind nicht notwendig.

Die Übung ist auch sehr zeitvariabel und kann wenige Sekunden (nur Atmen und Füße spüren) bis 12 Minuten (alles in Ruhe spüren) dauern.

Das macht sie für die Bewältigung von täglichen Stress-Situationen tauglich.

Übung „Inneres Foto“

Anleitung:

Nach der Entspannungsübung sollte jede Teilnehmerin (TN) ihren Körper gut spüren. Nun wird sie gebeten, sich an eine außerordentlich schöne Begebenheit in ihrem Leben zu erinnern, die besonders glücklich und entspannt war.

Wenn sie diese Erinnerung gefunden hat, spürt sie von den Füßen aufwärts in jedem Körperteil ganz bewusst nach, wie es sich anfühlt, in dieser schönen Erinnerung zu schmelzen.

Von diesem Körpergefühl im ganzen oder von der Körperstelle, die sich am besten anfühlt, wird jetzt ein „Inneres Foto“ gemacht; d.h., sie merkt sich so genau wie möglich, wie sich der Körper/diese Körperstelle anfühlt und spürt diesem Gefühl einige Minuten nach.

Dieses „Innere Foto“ wird nun zur Kraftquelle, die jederzeit abrufbar zur Verfügung steht.

In „guten“ Zeiten wird das geübt, damit in Stress-Situationen sofort darauf zugegriffen werden kann. Stress ist immer auch mit einem körperlichen Zustand verbunden; wir können jetzt mit einem Anti-Stress-Zustand antworten, der den eigenen Körper als Hilfsmittel benutzt. (Das gilt natürlich nur für Stress, den ich aushalten will, nicht für Stress, bei dem ich agieren muss!)

Falls Stress ausgehalten werden muss, soll die TN, statt in ihr gewohntes Stress-Kopf-Gefühl einzutauchen, „zu sich“ kommen“, indem sie versucht, sich mit ihrem Körper verbinden, an ihr „Inneres Foto“-Gefühl zu erinnern. Sie wird diesen Idealzustand bei echtem Stress kaum erreichen, aber hier ist der Weg das Ziel: Sie kommt mit ihrer Aufmerksamkeit immer wieder „zu sich“ und verbreitet damit ein Gefühl von Ruhe, Sicherheit und Akzeptanz. Kinder nehmen die Körpersprache sehr leicht wahr und reagieren dementsprechend.

Die Reihenfolge, die ich empfehle: Stress? → 1. tiefer, ruhiger Atemzug,
2. Füße spüren
3. „Inneres Foto-Gefühl“ suchen,
ruhig weiter atmen.

Quellen: Körperpsychotherapie-Weiterbildungen