

## 2 Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, zum Entspannen, Zentrieren und zur Empathieförderung

### „Acht Richtungen“ oder "body-scan"

#### Anleitung:

„Wir wollen ganz ins Fühlen kommen und unseren Körper so gut wie möglich spüren. Versuche dabei, nicht zu denken, sondern wirklich nur den Körper wahrzunehmen. Nimm alles wahr, was zu fühlen ist: Wärme oder Kälte, Ruhe oder Aufregung, Kribbeln, Strömen, Weichheit oder Festigkeit, Schwere oder Leichtigkeit, ... usw. Wenn der Kopf doch denkt, sei geduldig und weise ihn freundlich und liebevoll zum Spüren zurück. Alles was Du fühlst/spürst, ist richtig, niemand weiß es besser als Du. Mit geschlossenen (einfach) oder offenen Augen (schwieriger) lenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit der Reihe nach in diese Körperregionen und spüren, wie sich **anfühlen**:

Richtung:

1. unten == 2. oben (Füße, Knöchel, Unterschenkel, Knie .....Hals, Kopf)
3. links == 4. rechts (ganze linke Seite von li. Kopfseite bis li. Fuß und ... ganze rechte Seite von re. Fuß bis re. Kopfseite )
5. vorn == 6. hinten ( ganze Vorderseite von Fußzeh bis Stirn und ganze Rückseite von Hinterkopf bis Ferse)
7. innen  $\leftarrow$ == $\rightarrow$  8. außen (alles, was innen wahrnehmbar ist ... bis ...alles, was außen rum ist - von ganz nah bis weiter weg)

Für das Erlernen der Technik ist es gut, wenn die Übungsleiterin/Elternteil die einzelnen Körperteile langsam ansagt (z.B. für 1.-2.= 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.

Wenn es jemandem schwerfällt, hilft es auch, wenn er die Hand immer auf den Körperteil legt, der gerade gespürt wird.

Die letzte (8.) Richtung „Außen“ erfordert auch die Aufforderung für das behutsame Augenöffnen, in die Runde schauen, im Raum ankommen, evtl. sich Dehnen und Strecken.

#### Gut zu wissen:

Das (innere) Benennen und Wahrnehmen der "Acht Richtungen" hilft auf einfache, weil "folgerichtig" festgelegte Weise, „zu sich“ zu kommen, sich zu entspannen, im Körper und im Raum (8.) zu orientieren und seine Mitte zu finden. Auch Kinder machen das gern mit Erwachsenen mit (lernen nebenbei noch Körperteile benennen), sind fasziniert, wenn die Brust gespürt wird, und lernen es meist schneller als die Großen.

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

Die Übung ist sehr zeitvariabel und kann wenige Sekunden (nur Atem- und Füße spüren) bis ca. 12-15 Minuten (alles in Ruhe spüren) dauern.

Das macht sie für die Bewältigung von täglichen Stress-Situationen, aber auch zum Wartezeiten überbrücken und als Einschlaf-Hilfe tauglich.

### „Inneres Foto Wohlgefühl“ (Empathie-Übung)

(Das Geheimnis glücklicher Menschen ist, dass sie sich an die glücklichen Momente ihres Lebens erinnern.)

#### Anleitung:

Nach der Entspannungsübung sollte jede Person ihren Körper gut spüren.

Nun wird sie gebeten, sich an eine außerordentlich schöne Begebenheit in ihrem Leben zu erinnern, die besonders **glücklich und gleichzeitig entspannt** war.

Wenn sie so eine Erinnerung gefunden hat, spürt sie von den Füßen aufwärts in jedem Körperteil (Richtung 1 und 2) ganz bewusst nach, wie es sich anfühlt, in dieser schönen Erinnerung zu schwelgen.

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. Wer mag, findet auch einen passenden Begriff/ Synonym oder Bild für dieses Gefühl.

Dieses „Innere Foto“ wird jetzt zur Kraftquelle, die jederzeit abrufbar zur Verfügung steht. Die "Weisheit des Körpers" kann damit bewusst in den Alltag einbezogen werden.

Es ist übrigens eine (die schönste) Möglichkeit, sich selbst Empathie zu geben. Eigenempathie ist die Voraussetzung, um empathisch für andere zu sein.

In entspannten, „guten“ Zeiten wird das geübt, damit in Stress-Situationen unverzüglich 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 also bei Stress die Ruhe bewahrt werden soll, muss die Person, statt in ihr gewohntes Stress-Kopf-Gefühl einzutauchen, „zu sich“ kommen“, indem sie versucht, sich mit ihrem Körper zu verbinden, ihr „Inneres Foto“-Gefühl zurückzuspüren. 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?**  $\rightarrow$  1. tiefer, ruhiger Atemzug,

Bauch spüren, Stirn loslassen,

2. Füße spüren

3. „Inneres Foto-Gefühl“ suchen,  
ruhig weiter atmen.

Quelle: Körperpsychotherapie-Weiterbildungen