

Kleine Übungen für jeden Tag - Grounding

Self-Compassion-Break (nach Germer & Neff)

- Hand in die Herzgegend legen, die Berührung, ggf. auch die Wärme spüren
- Das ist ein Moment des Leidens; das ist gerade schwer; das tut weh...
- Das Leiden ist ein Teil des Lebens, das gehört dazu, das ist das, was alle erleben auf ihre Weise...
- Möge ich diesem Schmerz mit Mitgefühl und Freundlichkeit begegnen
(beobachten wie es geht diese Haltung versuchsweise einzunehmen, ohne das zu forcieren, etwas sehr zu wollen, einfach sehen, was von selbst geschieht oder nicht)

Mit den Sinnen in den gegenwärtigen Moment

- Finde 5 verschiedene Farben hier in diesem Raum und betrachte sie
- Beginne den Stuhl auf dem Du sitzt mit deinen Händen zu befühlen, was spürst du, wie fühlt es sich an?
- Nimm die Temperatur im Raum wahr. Kannst du sie auf deiner Haut spüren?
- etc.. Geräusche, Gerüche, alle Sinneskanäle (aber besonders die Farben haben für Sehende oft einen Effekt die Aufmerksamkeit zu weiten und zu fokussieren)

Von 20 rückwärts zählen

- zähle von 20 auf 0
- evtl. mit Bewegung im Raum und Augen auf
- danach spüren was dabei geschehen ist, im Körper und mit der Aufmerksamkeit

Ressourcing

- Denke an einen Menschen, ein Tier, die Natur - etwas, das dir inmitten von Schwierigkeiten wirklich hilft
- Fokus kann wechseln
- Beobachten was auftaucht
- Austausch in 2er-Gruppen: Eine Person erzählt kurz, was innerlich da war, die andere hat die Aufgabe Fragen nach Details zu stellen, genauer nachfragen ohne zu beraten :-)
- Sharing: Was war der Effekt, als sie an an diese Person etc. gedacht haben? Wie war es zu erzählen? Wie war es, als die PartnerIn Fragen gestellt hat?

Anmerkung: Der Geist kann sich mit jeder sogenannten Realität in Verbindung setzen. Jede wirkt sich im Körper aus. Vielleicht ist eine subjektiv heilsame, wohltuende Vorstellung und deren körperlicher Ausdruck nur einen Gedanken weit entfernt.

Körperempfindungen bemerken:

- Mini-Bodyscan ohne systematische Reihenfolge, einfach angenehme, unangenehme und neutrale Körperempfindungen wahrnehmen, dann pendeln zwischen angenehmen/neutralen und unangenehmen Empfindungen, immer hin und her
- Selbstbeobachtung des ganzen Körpers in seiner Reaktion darauf (wie ist der Atem jetzt, der Puls, Herzschlag etc.)
- Versuchen einmal etwas länger bei den angenehmen/neutralen Empfindungen zu bleiben und zu beobachten wie der Geist oft von den unangenehmen angezogen wird

Sich erden - sich erden wie ein Baum (sitzend oder stehend)

- die Körperhaltung fühlen
- den Atem fühlen
- feste Dingen spüren, die den Körper halten (Boden, Stuhl, Lehne etc.)
- wie fühlt sich das im Körper an?
- wieder den Atem wahrnehmen
- OPTIONAL
- dann Vorstellung, dass Wurzeln wachsen, nach unten oder weit herum im Raum
- fühlen wie diese Vorstellung sich anfühlt
- Vorstellung, dass Wind aufkommt und den Baum bewegt, die Wurzeln aber fest sind
- den Atem spüren und beenden

Angenehme und neutrale Empfindung können jedes Mal das parasympathische Nervensystem aktivieren. Wir trainieren so die Fähigkeit, das Schmerzhaftes möglicherweise zu berühren, ohne von ihm vereinnahmt und festgehalten zu werden.

In der Anleitung der Übungen besser nicht IN den Schmerz atmen, aber in die Gegend um den Schmerz herum. Es kann sein, dass so mehr Raum um den Schmerz herum entsteht und nicht noch mehr Aufmerksamkeit für den Schmerz und daraus folgend manchmal Enge und eher Kontraktion. Raum kann durch Verbindungen mit Qualitäten von Liebe, Freundlichkeit, Erlaubnis entstehen - oder sich selbst wie ein Kind halten, das Schmerz fühlt

Diese Übungen sind oft am Anfang günstig, besonders auch die Besinnung auf die Kraftquellen, besonders wenn Menschen sehr durcheinander sind, andere Übungen und Interventionen folgen erst später. Zum Beispiel bevor RAIN als Übung angeboten wird.