



1. Anleitung

- *Gesprochen wird nur das ohne Klammern!*

Ich möchte dich einladen, es dir bequem einzurichten, dich zurückzulehnen, dich vielleicht in eine Decke einzukuscheln.

In welcher Form auch immer du dabei bist, es ist nicht wichtig jedes einzelne Wort zu verstehen. Du brauchst dich also nicht anzustrengen. Du kannst dich darauf verlassen, das für dich wichtige mitzubekommen.

(Eine Pause lassen, so dass es sich alle bequem machen können.)

Hab's nun ganz bequem. Du bist hier. Schau mal ob du dir vorstellen kannst, dass auf dem Körper wie ganz viele kleine Antennen sitzen, die nach außen gerichtet sind. Vielleicht gibt es noch Geräusche im Außen. Und jetzt kannst du dir vorstellen, dass sich die Antennen wie nach innen richten und du kannst nach innen lauschen. Falls es da Gedanken gibt, kannst du sie wie Wolken am Himmel ziehen lassen. Du brauchst sie nicht zu berühren. Du kannst dich und deinen Körper wahrnehmen.

Wenn du so bei dir angekommen bist, bringe deine Aufmerksamkeit in eine deiner Hände.

Lege die Hand ganz unangestrengt auf eine Stelle am Körper, die du gut erreichen kannst. Das kann der andere Arm sein, die andere Hand, der Oberschenkel, der Nacken, die Schulter, das Brustbein, der Bauch oder irgendeine andere Stelle, die für dich gut erreichbar ist.

Die Hand liegt ganz auf, die Handfläche liegt flach, auch die Finger liegen ganz auf dem Körper auf. Die Hand ist weich und passt sich der Form des Körpers an. Sie schmiegen sich ineinander.

Nimm dir Zeit, unter die Hand zu spüren, zu lauschen was dir da begegnen mag.

(Eine Pause zum Spüren lassen.)

Vielleicht nimmst du die Wärme der Berührung wahr, die Bewegung durch den Atem, andere Bewegungen wie zum Beispiel zucken oder vibrieren, pulsieren oder das Klopfen des Herzens. Mit dem was du wahrnimmst, brauchst du nichts zu tun. Schau, ob du es einfach wahrnehmen kannst.

(Eine Pause zum Spüren lassen.)

Schau mal, was in dir auftauchen mag, während du dich so hältst.

Vielleicht vertieft sich der Atem, vielleicht tritt Entspannung ein oder du nimmst wahr, wie du dich selbst ein Stückchen mehr wahrnimmst.



Selbst-Berührungsübung

ANLEITUNG FÜR THERAPEUTEN

(Eine Pause zum Spüren lassen.)

Du kannst schauen, was du unter der Hand noch empfängst. Vielleicht nimmst du ein Stückchen mehr von dir als Ganzes wahr.

Wenn wir so immer mehr zu uns hin spüren, kann es sein, dass sich ein innerer Raum öffnet und wir noch mehr wahrnehmen. Vielleicht tauchen Gefühle auf.

Vielleicht gelingt es dir, das was da ist, einfach wahrzunehmen und da sein zu lassen. Du brauchst nichts damit zu tun. Lass dir Zeit, so in dich einzutauchen.

(Eine Pause zum Spüren und Fühlen lassen.)

Schau mal, ob du dich in das was auftaucht hineingeben kannst.

(Eine Pause zum Spüren und Fühlen lassen.)

Verweile gerne an diesem inneren vertrauensvollen Ort.

Stelle dich langsam darauf ein, dass die Berührung zum Ende kommt. Lass die Hand gehen. Wenn du magst, nimm dir noch etwas Zeit und spüre ein bisschen nach.

(Eine Pause zum Spüren und Fühlen lassen.)

Dann orientiere dich im Raum und nimm ganz bewusst wahr wie du dich jetzt fühlst und wie du nach dieser kurzen Selbstberührungsübung da bist. Vielleicht bemerkst du gleich eine Veränderung oder in der Nacht oder erst in den nächsten Tagen oder Nächten. Wie auch immer, es kommt so wie es für dich richtig und stimmig sein mag.

2. Tipps

- Richte es auch dir als Therapeut*in bequem ein und versuche dich selbst auf die Übung einzulassen. Praktiziere sozusagen mit.
- Stelle deine Stimme auf die momentane Situation ein. Schwinge mit! Werde im Laufe der Übung langsamer, bleibe aber klar und deutlich in der Sprache. Lass zum Ende hin die Sätze schneller kommen und werde vielleicht sogar etwas lauter.
- Schaffe eine vertrauensvolle Atmosphäre. Das hilft allen Beteiligten sich mehr einzulassen.