



31. März 2020

Sich erden und orientieren in schwierigen Situationen

In schwierige herausfordernde Situationen fallen wir aus dem Gleichgewicht, verlieren die Verbindung zu uns selber und die Orientierung. Um wieder in unsere Mitte zu kommen, ins Hier und Jetzt zurück, können folgende Übungen helfen.

Erdung

Es ist wichtig geerdet zu sein. Erdung und Zentrierung verbindet uns unmittelbar mit den natürlichen Ressourcen in unserem Körper.

Im Sitzen

- Nehmen Sie den Kontakt der Füße zum Boden wahr
- Spüren Sie das Gesäss auf dem Stuhl und nehmen Sie den Rücken wahr, der durch die Stuhllehne gestützt wird
- Nehmen Sie wahr, wie Sie gehalten und gestützt werden durch den Stuhl und den Boden unter Ihnen.
- Vielleicht bemerken Sie, wie der Atem tiefer und ruhiger wird.
- Geniessen Sie diesen Moment vom gehalten sein.

Im Stand

- Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße den Boden berühren
- Nehmen Sie die Elastizität oder Steifheit in den Beinen zu Kenntnis.
- Lassen Sie sich vom Boden tragen und beginnen Sie von den Knöcheln aus zu schwingen, zuerst auf beide Seiten, dann nach vorne und hinten.
- Nehmen Sie dabei Ihr Schwerkraftzentrum im Beckenbereich wahr.
- Evtl. mögen Sie auch Ihre Hände auf den Unterbauch legen und wahrnehmen wie die Energie von der Erde durch die Beine in den Unterbauch hochsteigt. In diesem Energiezentrum sind Sie zu Hause.

Im Liegen

Versuchen Sie diejenigen Körperstellen wahrzunehmen, die Kontakt zur Unterlage, dem Boden, der Matratze haben.

- die Fersen?
- Unterschenkel?
- Gesäss?
- Stellen am Rücken?
- Schulterblätter?
- Arme?
- Hinterkopf?

Versuchen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu jener Körperstelle zu gehen, die den besten Kontakt zur Unterlage hat. Nehmen Sie einfach diesen Kontakt wahr, ganz neugierig und offen, nehmen Sie diesen Anker wahr, wie Sie sich an dieser Stelle tragen lassen können, gestützt werden.

Fusssohlen über Igelball rollen

Um Ihren Füßen, dem Boden unter Ihnen wieder bewusster zu werden kann es hilfreich sein, Ihre Fusssohlen über einen Igel- oder Tennisball zu rollen.

Rollen Sie dabei zuerst den einen Fuss über den am Boden liegenden Ball rollen. Vergleichen Sie dann im Stehen die Empfindungen der beiden Füße und rollen Sie dann den anderen Fuss über den Ball rollen. Wie fühlen sich Ihre Füße jetzt an? Wie nehmen Sie den Boden nun wahr?

Körpergrenzen wahrnehmen

Um sicher wieder zu sich selber, in den eigenen Körper, in die Gegenwart zurückzukommen, kann es helfen, wenn Sie mit Ihren Fingerspitzen sanft, bewusst und liebevoll Ihren ganzen Körper Abklopfen.

- von den Händen her über die Arme
- die Füße, Unter- und Oberschenkel
- Gesäss, Becken, Rumpf und Rücken
- Nacken, Gesicht und Kopf

Es geht dabei nicht um's Klopfen sondern vielmehr um die Empfindung und Wahrnehmung Ihrer Körperteile. Vermutlich fühlt sich Ihr Körper danach belebter, wacher, präsenter an. Evtl. können Sie ein Kribbeln darin wahrnehmen. Sie bewohnen Ihren Tempel wieder, der Ihnen Halt gibt.

Sich bewusst einseifen resp. eincremen

Eine gute Möglichkeit, die Körpergrenzen gut zu spüren ist auch, wenn Sie sich beim Duschen ganz bewusst einseifen oder anschliessend den Körper eincremen. Versuchen Sie die Bewegungen langsam und bewusst auszuführen und nehmen Sie Ihren Körper, seine Grenzen wahr.

Orientierung im Aussen

Schauen Sie sich im Raum resp. in der Umgebung um, wo Sie sich gerade befinden. Benennen Sie die Gegenstände, die Ihnen auffallen, deren Farbe, Form etc. Dies ermöglicht Ihnen in der Gegenwart präsent zu sein, Sie sind nicht nur mit sich selber sondern auch in Kontakt mit der Umwelt.

Verbleiben Sie einen Moment bei einem Gegenstand, der Ihnen gerade am besten gefällt. Betrachten Sie diesen für eine Weile und achten Sie darauf was in Ihrem Körper passiert.

Versuchen Sie diese Übungen immer wieder in den Alltag einzubauen. Immer wieder ein kurzes zurückkommen zu sich selber, ein Ausruhen, ein Ankommen im Moment.

Je öfter diese Übungen wiederholt werden, desto schneller finden wir jeweils zu uns selber zurück, das Nervensystem kann sich regulieren, die Resilienz wird grösser. Wir finden einfacher zu unserer Mitte zurück und können in der Ruhe bleiben.

Das Aussen bleibt das gleiche, doch im Innen hat sich etwas verändert und somit unser Blick resp. was zurückgespiegelt wird.