

Soziales Lernen 6

Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers



Übungen aus Soziales Lernen 6

Praxisband 6 der Reihe Soziales Lernen hat die Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers im Blick. In diesem Band erfahren wir mehr über Embodiment und die Beziehung unseres biologischen Systems (Körper), psychologischen Systems (Geist) und sozialen Systems (so wie wir mit anderen in Interaktion stehen) und versuchen herauszufinden, wie dabei Achtsamkeit für die eigene Balance hilfreich sein kann. Im Folgenden eine kleine Auswahl an Übungen zum Selbsttraining.

Achtsamkeit



**Achtsamkeit lässt uns erkennen,
was im gegenwärtigen Augenblick
in uns und um uns herum geschieht.**

Thich Nhat Hanh

Achtsamkeit

Im Folgenden finden Sie Anregungen und Übungen zum Zuhören, Hinschauen, Wahrnehmen, Ideen zum Üben qualitätsvoller Interaktion und respektvollen Umgangs miteinander für all jene, die auf der Suche nach Entschleunigung und Muße sind. Diese sind in jeder Unterrichts- und Lehrsituation, aber auch im Coaching und im Einzeltraining einsetzbar.

Für alle Übungen gilt ...

Anleitung

Gruppe: Als Einzel- oder Gruppenarbeit anwendbar.

Alter: Ab 6 Jahren bzw. individuell je nach Kontext und Zielsetzung für bestimmte Altersgruppen auswählen, welche Übungen für die jeweilige Zielgruppe und die Zielsetzung passend sind.

Zeit: Ab 10 Minuten, je nach Situation und Bedarf beliebig lange und beliebig oft.

Ziel: Achtsamkeit üben und mit jeder Übung ein Stück mehr als Haltung verinnerlichen. Das Körpergefühl (weiter)entwickeln. Blick auf unsere inneren Ressourcen. Balance zwischen innerer und äußerer Aufmerksamkeit herstellen. Zwischen den Beobachterebenen erster, zweiter und dritter Ordnung wechseln.

Tipp: Die Übungen eignen sich als Gruppen- oder Einzelübung im Bedarfs-/Anlassfall zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit, zum Runterkommen, Erden etc.

Übungsprogramm: Am zielführendsten sind sie jedoch, wenn sie als individuell zusammengestelltes Übungsprogramm über einen längeren Zeitraum praktiziert und umgesetzt werden. Das gilt für das Üben als Einzelperson ebenso wie für Gruppen. Achtsamkeitstraining ist im Grunde genommen ein lebenslanges Training, das altersunabhängig und ortsunabhängig durchgeführt werden kann und sich im Idealfall langsam in der Veränderung persönlicher mentaler Modelle und Haltungen widerspiegelt. Das ist auch die Grundidee, die hinter den Übungsvorschlägen steht und zu lebenslangem Training motivieren will.

Reflexion

Reflexion: Gruppenübungen sollten in jedem Fall jeweils mit einer Reflexionsrunde abgeschlossen werden, in der Erfahrungen und das selbst Erlebte ausgetauscht werden.

Geeignete Fragen dazu wären:

- ? **Wie habe ich die Übung erlebt?**
- ? **Was habe ich dabei gefühlt?**
- ? **Ist es mir schwer/leicht gefallen? Warum?**
- ? **Wie hat sich die Qualität des Fühlens während der Übung verändert?**
- ? **Wie war der Zustand vor und zu Beginn?**
- ? **Wie nachher?**
- ? **Was habe ich während der Übung über mich erfahren?**
- ? **Wie kann ich das Gelernte für meine Praxis, den Alltag nutzen?**
- ? **Was werde ich tun, damit ich die Lernerfahrung in den Alltag mitnehmen kann?**

Körper- haltung

Da es bei allen Übungen um gezieltes und tiefes Atmen geht, empfiehlt es sich, vor jeder Übung eine kurze Atemübung zu machen. Dazu reicht es schon, sich des eigenen Atmens bewusst zu werden und langsam und konzentriert zehnmal tief ein- und auszuatmen.

Die Grundstellung für alle Körperübungen ist laut Embodiment-Verfechter am ökonomischsten und ressourcenschonendsten, wenn bei leicht gegrätschten Beinen die Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke im Lot stehen (Bild: montierte Autoreifen in der Spur, Fußspitzen zeigen dabei nach vorne). Da wir uns häufig andere Stehweisen antrainiert haben, ist diese Stellung zu Beginn vielleicht etwas ungewohnt und fühlt sich auch etwas „komisch“ und „unnatürlich“ an, bei regelmäßigem Üben werden Sie aber merken, dass dieser Stand tatsächlich ressourcenschonend und sehr effizient ist bzw. auch eine gute, geerdete Position ermöglicht, bei der man nicht so leicht aus dem Gleichgewicht kommt und seinen Standpunkt gut einnehmen kann.

Und noch etwas: Von Bedeutung bei allen Übungen ist auch der Bodenkontakt (also am besten nach Möglichkeit auf Schuhwerk verzichten) und die gute Verbindung der Fußsohlen (Ballen, Ferse, Außen- und Innenseite ...) mit dem Boden.

Die fünf Sensoren der Körperintelligenz

1. Stellung der Gelenke

2. Muskeln:

Anspannung/Entspannung

3. Verortung von Druck

4. Wärme/Kälte

5. Schmerz/Wohlbefinden

1.1 Lebenselixier Wasser

Wasser ist Grundlage allen Lebens. Bäche, Flüsse, Seen, Feuchtgebiete und Meere sind Lebensraum einer Vielzahl von Pflanzen und Tieren und wichtige Bestandteile des Naturhaushaltes. Das Grundwasser ist Trinkwasserspender und Lebensraum zugleich. Wir nutzen Wasser für unsere Ernährung, die tägliche Hygiene und für unsere Freizeitaktivitäten. Der Mensch besteht zu 70 bis 80 (bei Kleinkindern) Prozent aus Wasser, wir können auf vieles verzichten, aber auf Wasser über einen längeren Zeitraum nicht. Ein Mangel an Wasser, das ist Faktum, führt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydration, Exsikkose), da die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden. Gängige Empfehlungen sprechen von einem Wasserbedarf von rund 2 Prozent des eigenen Körpergewichtes, wobei dies nur eine Orientierung und ein Richtwert sein kann. Den individuellen Bedarf muss jeder für sich selber finden. Obwohl die – vor allem westliche¹ - Wissenschaft oft uneins ist, was regel-mäßigen Wassergenuss und das permanente Auffüllen unseres Wasserdepots betrifft, zeigen unzählige Erfahrungen in Lernsituationen die positive Wirkung regelmäßigen Wassertrinkens.

Anleitung

Ein Glas Wasser, nicht zu kalt, bereitstellen. In den Körper hineinspüren und darauf achten, wie die Energie verteilt ist. Dann das Glas Wasser in kleinen Schlucken trinken. Spüren, wie das Wasser sich im Mund anfühlt, die Speiseröhre runterfließt, den Magen erreicht, und nachspüren, ob sich Schluck für Schluck der Energiehaushalt im Körper verändert. Die Veränderung wird oft erst nach längerem Training wahrgenommen. Über den ganzen Tag verteilt immer wieder Wasser in kleinen Schlucken trinken. Vor allem vor stressigen Situationen, Prüfungen etc. daran denken, sich ein Glas Wasser als Energielieferant hinzustellen.



Tipp

*Zum Essen nicht zu viel trinken, da sich dadurch die Verdauungssäfte verändern.
Obst und Gemüse, die viel Wasser enthalten, helfen dem Körper in der Befeuchtung.*

Grundlegende Information zum Embodiment

¹ Die traditionelle chinesische Medizin ist überzeugt, dass der Erhalt des Wasserhaushaltes ganz wesentlich auf das Wohlbefinden des Menschen Einfluss hat, und empfiehlt auch in unterschiedlichsten Kontexten das Trinken von abgekochtem Wasser, zumal durch das Erhitzen der Energiegehalt des Wassers gesteigert wird.

Embodiment ist ein relativ junger Begriff bzw. eine neue Disziplin der Neurowissenschaften. Die grundlegende Annahme, dass Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster auch verkörpert sind, steht im Mittelpunkt der Embodiment-Forschung. Embodiment versteht sich demnach als die Lehre und die Erforschung der Verkörperung des menschlichen Seins, insbesondere der kognitiven und emotionalen Prozesse in Wechselwirkung mit den jeweiligen sozialen Kontexten. Bereits 1991 verwies Francesco Varela in seinem Buch „Embodied Mind“ auf die doppelte Verkörperung des Geistes. Im wörtlichen Sinne sind also Denkprozesse sowohl ohne Körper als auch ohne Umwelt nicht möglich.

Die Embodiment-Forschung basiert auf dem Wissen der Körper-Psychotherapie und deren Forschungserkenntnisse. In neueren Anwendungen in Coaching und Beratung wird die Systemtheorie, wie sie von Niklas Luhmann formuliert worden ist, als Grundlage herangezogen. Luhmann betrachtet Menschen in ihrer Daseinsform nicht als Einheit, sondern in drei getrennt voneinander operierenden Subsystemen, die miteinander gekoppelt sind:

- das biologische System (Organismus und Körperintelligenz)
- das psychische System (Denken, Wahrnehmung, Emotion, Bewusstheit)
- das soziale System (Kommunikation im Medium Sinn)

In embodiment-basierten Beratungen wird die Einbeziehung der Körperintelligenz bewusst genutzt. Sie bietet die Chance für ein zusätzliches Feedback und für Selbstreflexion. Im Besonderen werden gleichzeitig Körper und Sprache beobachtet und deren Wechselwirkung zum psychischen und sozialen System, d. h. Gesten, Mimik, Bewegungen und Haltungen in Bezug auf die verbale Kommunikation. Diese Beobachtungen stellt der/die Coach bzw. der/die Berater/in anhand von spezifischen Methoden zur Verfügung. Damit werden Wahrnehmungen der inneren Ressourcen, des sicheren Ortes, des verorteten Standpunktes, des Hara-Zentrums und damit der inneren Kraft (nicht Muskelkraft sondern Stärke, Energie ...) wieder bewusster spürbar, bewertbar und somit auch veränderbar.

Einfache Übungen, die in der Feldforschung immer wieder für Versuchsreihen herangezogen werden, zeigen, wie der Körper und Bewegungen unser Denken beeinflussen. So macht es tatsächlich einen Unterschied, ob die Arme in ihrer Beuge- oder Streckmuskulatur vor einem Versuch trainiert werden. Einmal geht's um Annäherung (Beugemuskulatur: zum Beispiel, wenn man eine Person oder einen Gegenstand an sich presst), einmal um Ablehnung (Streckmuskulatur, wenn man zum Beispiel eine Person, einen Gegenstand wegdrückt). Geübt/trainiert kann das werden, indem man die Handflächen auf eine Tischoberfläche drückt bzw. den Tisch mit den Handflächen unter der Tischoberfläche anzuheben versucht. Alles, was anschließend von Versuchspersonen abgefragt wird (z. B. Bewertung fremdländischer Schriftzeichen), wird von den Probanden wesentlich positiver bewertet, die vorab die Beugemuskulatur entsprechend trainiert haben. So lassen sich Verhaltensweisen durch gezieltes Embodiment beeinflussen und auch verändern. Die Kommunikationsforscher/-innen Storch und Taschner raten dazu in ihrem Embodiment-Buch² Verkaufsstrategen, bei Verkaufsapparaten eher Ziehschalter als Druckknöpfe zu verwenden. Kann man bei Gelegenheit in der Praxis überprüfen!

² Storch, Maja, Tschacher, Wolfgang (2014), Embodied Communication, Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf, Hueber-Verlag, München, Seite 30ff

1.2 Ankommen

Überlegen Sie einmal, wie oft sie am Morgen in die Arbeit hetzen und irgendwann erschöpft vor dem Computer sitzen, in der Klasse stehen oder die Maschinen in der Produktion bedienen und gar nicht mehr genau wissen, wie sie da hingekommen sind. Denken Sie daran, was sich alles seit dem Aufstehen ereignet hat. Eine gute Übung zum wirklichen „Ankommen“ ist eine kurze Gehmeditation.

Anleitung

Im Raum mit gesenktem Kopf herumgehen. Die Augen sind auf den Boden gerichtet. Wir konzentrieren uns auf das langsame und bedachte Gehen. Unsere Gedanken kehren zurück in die Zeit des Aufwachens an diesem Tag!

- ? War das angenehm?
- ? Hat ein Wecker geläutet?
- ? Waren wir bereits vor dem Aufstehen wach?
- ? Haben wir an den bevorstehenden Tag gedacht?
- ? Hat das Mobiltelefon geklingelt?

Dann denken wir daran, wie wir aufgestanden sind.

- ? Mit Schwung und Elan?
- ? Müde und zerschlagen?
- ? Mit beiden Beinen gleichzeitig aus dem Bett und auf den Boden?
- ? Haben wir Licht angemacht oder war es bereits hell im Zimmer?
- ? Hatten wir wieder die blöden Schulterschmerzen oder Verspannungen?
- ? Oder war alles in uns neugierig auf diesen neuen Tag?

Was waren die nächsten Schritte.

- ? Ins Bad?
- ? Zur Toilette?
- ? In die Küche?
- ? Kinder wachrütteln oder die Katze/den Hund versorgen?
- ? Was haben wir zum Frühstück gegessen?
- ? Wie hat der Kaffee/Tee geschmeckt?
- ? Hatten wir genug Zeit zum Frühstück oder waren wir schon in Eile?
- ? Haben wir dabei das Mobiltelefon gecheckt?
- ? Bereits E-Mails gelesen?
- ? Mussten wir noch etwas erledigen? (Einen Ausdruck einer Präsentation machen, Pausenbrote für die ganze Familie herrichten ...)
- ? Wie haben wir uns von unseren Wohngenossen verabschiedet? (Mit einem Kuss, einer Umarmung, einem netten Gruß, gar nicht, weil wir gerade nichts miteinander reden ...)

- ? Wie war der Weg zum Auto / zum Bus / zur Straßenbahn oder U-Bahn?
- ? Wie hat sich das Wetter heute angefühlt?
- ? Hat es sich auf meinen Gefühlszustand ausgewirkt? Wenn ja, wie?
- ? Wie war der Weg in die Arbeit? Staus? Hektik im Straßenverkehr? Oder sind wir zu Fuß gegangen und konnten die frische Luft genießen?
- ? Wie war das Ankommen in der Arbeit, Schule, im Büro oder im Geschäft, in der Arztpraxis, in der Universität oder im Seminar?
- ? Wie hab ich mich beim Ankommen gefühlt?
- ? Habe ich gleich nette Menschen getroffen?
- ? Nette Worte gewechselt? Oder war das Ankommen eher unangenehm?
- ? Habe ich meinen Platz gleich gefunden?
- ? Was habe ich dort gemacht?
- ? Und wie fühle ich mich jetzt gerade in diesem Moment, wenn ich all diese Dinge, die heute bereits geschehen sind, noch einmal Revue passieren lasse?
- ? Fällt mir jetzt dazu etwas auf oder ein, das mir in der Situation nicht auf- oder eingefallen ist?
- ? Wie ist mein Körperzustand in diesem Moment? Angespannt? Entspannt?
- ? Bin ich müde oder hellwach?
- ? Bin ich neugierig, was jetzt auf mich zukommen wird? Oder ängstlich, unsicher?
- ? Was brauche ich, um das unangenehme Gefühl, sofern vorhanden, in ein angenehmes umwandeln zu können?
- ? Wie bin ich gerade da?

An diesem Punkt kurz innehalten, dreimal tief ein- und ausatmen und langsam gedanklich ins Plenum zurückkehren. Dann als Trainer einen Antwortsatz von jedem Teilnehmer zur Frage „Wie bin ich gerade da?“ „abholen“, und wer von den Teilnehmern möchte, kann auch noch einen Satz dazu sagen, was er von den anderen braucht, damit er gut ankommen und sich selber gut einbringen kann.

Zum Abschluss – sofern sich die Gruppe nicht so gut kennt oder Handgeben ein übliches Begrüßungsritual ist – zu jedem Teilnehmer hingehen und ihm die Hand geben. Reihum. Die Übung ist beendet, wenn sich alle begrüßt haben.

Tipp

Orte wählen, an denen man sich frei bewegen kann und keine Gefahr der Verletzung, des Stolperns etc. besteht. Es eignen sich für diese Übung besonders offene Räume, große Wiesen, Gärten etc.



1.3 Konzentration des Geistes

Anleitung

Legen Sie sich auf einer bequemen Unterlage flach auf den Boden. Die Arme leicht angewinkelt neben dem Körper, die Füße leicht nach außen hängend, die Fersen berühren sich. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Atem. Beobachten Sie Ihren Atem und beginnen Sie dann, langsam und regelmäßig ein- und auszuatmen. Sagen Sie sich dazu im Geiste die untenstehenden Wortkombinationen vor. Und zwar jedes Paar jeweils 30 Mal. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Geist auf den Atem und die dazu vorgeschene Formel konzentriert und nicht abschweift. Am Ende der Übung atmen Sie noch weiter, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren und Ihre Augen langsam zu öffnen.

Ein – Aus

Tief – Lang

Stille – Leichtigkeit

Lächeln – Loslassen

Gegenwärtiger Augenblick – Wunderbarer Augenblick



Abb. 1: Foto © ipi

1.4 Fokussierung der Sinne³

Nehmen Sie sich eine einzige Rosine⁴ und schulen Sie Ihre Sinne ...

- ✚ **Sehsinn:** Betrachten Sie die Rosine, als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie im Geist die Rosine in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche, Größe, Beschaffenheit ...)
- ✚ **Hörsinn:** Legen Sie die Rosine an Ihr Ohr. Was hören Sie? Legen Sie sie an das andere Ohr. Was hören Sie hier? Hat sich etwas verändert? Empfinden Sie das Geräusch als angenehm? erinnert Sie das Geräusch an etwas?
- ✚ **Tastsinn:** Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer/leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine. (Weich oder hart? Wie fühlt sich die Oberfläche an? ...) Woher kommt diese Rosine wohl? Welche und wie viele Menschen waren an ihrem Entstehungsprozess beteiligt?
- ✚ **Geruchssinn:** Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf? Woran erinnert sie das? Gibt es dazu Farben, Gefühle? Achten Sie auf Ihren Körper. Wo sitzt die Energie? Wie fühlt sich das an? Gibt es Orte in Ihrem Körper, die sich angenehm anfühlen, nicht angenehm anfühlen?
- ✚ **Geschmacksinn:** Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack?

Und nun kauen Sie genau einmal und spüren Sie dann nach. Was verändert sich? Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10-20 Mal und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken Sie, wo genau im Mund schmecken Sie was? Wie fühlt sich das an? Wo ist Ihre Energie jetzt (oben/unten/verteilt)? Wie fühlt sich das an (warm/kalt)?

Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert ... Wo ist die Rosine jetzt? Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Welche Gedanken kommen auf?



Abb. 2: Foto © ipi

Tipp

Die Übung kann auch mit anderen Objekten – einer Walnuss, einer Weintraube etc. – durchgeführt werden. Vorsicht ist dabei mit Allergikern geboten. Vorab fragen, ob es Lebensmittelallergien oder Abneigung gegen das angebotene Objekt gibt und für den Fall Alternativen mithaben.

³ Vgl. dazu auch: <https://www.coaching-akademie-muenchen.de/images/pdf/pdf-nl-3-2013-methode-achtsamkeit-rosinenuebung.pdf> oder www.shift-thinking.de

⁴ Oder Alternativen je nach Thema und Kontext. Vorsicht: Manche Menschen mögen keine Rosinen oder haben auch eine Lebensmittelallergie. – Immer Alternativen bereit haben!

1.5 Mein sicherer Ort

Gerade in stressigen, unsicheren und von Zweifeln geplagten Lebensphasen ist es hilfreich, wenn wir den sicheren Ort, den Ort der Stille und Sicherheit in uns, kennen und abrufen können. Das betrifft Kinder ebenso wie Erwachsene.

Anleitung

Aufspüren des inneren sicheren Ortes

- + Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin ...
- + Wie sieht dieser Ort aus?
- + Bin ich alleine oder ist noch jemand mit mir dort?
- + Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?
- + Tauchen dazu Bilder auf? Reale Orte, die ich kennengelernt habe?
- + Ist der Ort nahe oder weit weg? Wenn er weit weg ist, ist es hilfreich, ein Flugzeug oder ein Auto als Hilfsmittel zu nehmen, damit wir den Ort erreichen können.
- + Denk ganz intensiv an diesen Ort und schau in deinen Körper hinein? Wo entsteht dabei ein wohliges Gefühl? Ein Gefühl der absoluten Sicherheit und Geborgenheit? Wo ist dieser Ort in deinem Körper?
- + Wenn du ganz sicher bist, am sicheren Ort angekommen zu sein, dann spür dich dort nochmal bewusst hin. Vielleicht taucht dazu auch noch eine Farbe auf? Ein Prickeln? Wärme? Versuche bequem zu stehen oder zu sitzen und spür intensiv an diesen sicheren Ort hin. Es ist wichtig, dass du dich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlst. Wie fühlt sich dieser sichere Ort an? Wie ist die Atmung dort? Spürst du die Haut darüber? Die Muskeln?
- + Wenn du den sicheren Ort in dir intensiv spürst, verabrede ein Zeichen mit dir, mit dessen Hilfe du jederzeit an den sicheren Ort gehen kannst. Das kann eine Faust sein, das Ineinanderschlingen der Arme, das Verschränken der Hände. Du kannst zum Beispiel eine Faust machen oder dir die Hände geben. Die Geste kann groß und für andere erkennbar sein, aber auch klein und für andere unsichtbar.
- + Immer, wenn du in Zukunft diese Geste machen wirst, kannst du an den sicheren Ort gehen, wenn du es möchtest. Wenn du die Gestik in deinem persönlichen Repertoire gut abgespeichert hast, dann wandere mit den Gedanken langsam zurück in diesen Raum, in die Gegenwart. Langsam zurückkehren, lockern und ausschütteln.
- + Bei Gruppenübung - Reflexion über den Prozess des Ankerns. Ideal ist auch ein Gespräch über Sicherheit und darüber, was für die einzelnen Teilnehmer ein sicherer Ort ist.



Abb. 3:Foto © ipi

1.6 Zentrieren und erden

Die menschliche Wirbelsäule ist die Achse des menschlichen Körpers und die vertikale Körpermittelinie, um die herum quasi alle Bewegungen stattfinden. Sie hat eine ganze Reihe von Aufgaben. So trägt sie nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und erfüllt damit eine wichtige Haltefunktion, sondern ermöglicht die Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Die Wirbelsäule ist aus zahlreichen einzelnen Elementen aus Knochen und Bindegewebe aufgebaut. Das zentrale Nervensystem geht mitten durch. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch psychische Belastungen, Stress etc. sich auf die Wirbelsäule „schlagen können“. In vielen fernöstlichen Praktiken stellt die Wirbelsäule metaphorisch die Verbindung zu Himmel und Erde her und ist ein wesentliches Element für die Erdung.



Anleitung zum Erden

Anleitung

Mit leicht gegrätschten Beinen hinstellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt, das Kinn zeigt leicht in Richtung Brustbein (keine Spannung erzeugen; die leichte Kinnbeugung soll lediglich die Spannung im Nacken auflösen).

Augen schließen, die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf das Kinn legen (unterhalb der Unterlippe). Die Fingerspitzen der rechten Hand auf den Nabel legen, die Fingerspitzen zeigen dabei Richtung Boden. Dem Atem nachspüren, wie er sich entlang der Wirbelsäule bewegt, von unten nach oben. Langsam und regelmäßig ein- und ausatmen. Die Energie spüren, die sich mit dem Atem die Wirbelsäule entlang bewegt, die sich langsam mit dem Atem aufrichtet. Möglicherweise hilft dabei das Bild des Baumes – die Wirbelsäule ist der Stamm, der Baum wächst langsam Richtung Himmel.

Augen öffnen. Nach unten schauen und langsam mit dem Atmen den Blick entlang des Bodens an die Wand bis zur Decke wandern lassen und wieder zurück (so als wäre eine Linie gezogen, der man mit den Augen folgt). Wenn der Erdpunkt wieder erreicht wird, fünf Atemzüge lang den Blick auf diesen Punkt fixieren. Die Verbindung zur Erde spüren. Dann die Hände wechseln und die Übung wiederholen.

Tipp: Mit der Übung werden die Verbindung zum visuellen Mittelfeld und die Tiefenwahrnehmung verbessert. Zudem wirkt sie auf das Zusammenspiel beider Augen und erhöht die Konzentration und die Sehleistung.

Anleitung zum Zentrieren

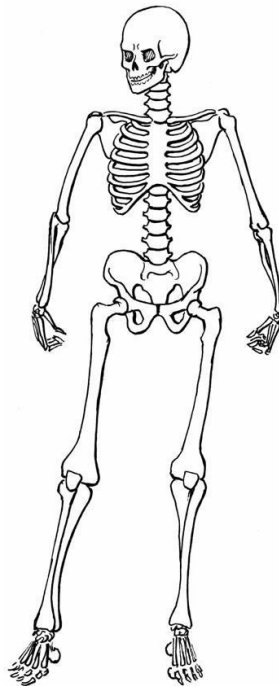
Anleitung

Die Gelenke (Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke) sind im Lot. Einen guten Stand suchen und den Körper durch leichtes Auf- und Abschwingen, Hin- und Herschwingen lockern. Dann die Gedanken auf die Wirbelsäule richten. Die Verankerung im Becken spüren und langsam nach oben streichen bis zum Nacken und in den Kopf hinein. Aufrichten, sodass sich die Haltung angenehm anfühlt. Anschließend mit der Konzentration zurück in den Hüftbereich. Die Hüftgelenke nach rechts und links bewegen, nach vorne und hinten. Die Wirbelsäule bleibt dabei in der Mitte fixiert und bewegt sich nach Möglichkeit nicht/wenig mit. Sie ist der Stamm unseres Baumes, der gut geerdet am Boden steht und im Boden verankert ist. Nachspüren, wie sich die Muskelpartien an- und entspannen, wenn wir die kreisende Bewegung rund um die Wirbelsäule machen, ohne dass diese dabei bewegt wird. Sie dreht sich nicht mit, wenn die Hüften nach rechts und links schwingen, wenn der Oberkörper sich leicht nach rechts und dann nach links bewegt. Die Wirbelsäule ist der Stamm, der Himmel und Erde verbindet. Die Übung zwei/drei Minuten lang durchführen. Dabei langsam ein- und ausatmen und die Konzentration auf die Wirbelsäule halten, die sich nicht bewegt, auch wenn sich die Knie nach rechts und links bewegen, unser Oberkörper nach rechts und links schwingt. Sie ist der konstante und beständige Teil, der uns aufrecht durchs Leben gehen lässt.

1.7 Erdung

Anleitung

Die Körperwanderung beginnt bei den Fußsohlen, geht über die Knöchel und Fußgelenke über die Muskelstränge der Waden, das Schienbein zu den Kniegelenken, weiter die Oberschenkel hinauf zu den Hüftgelenken und zum Becken. Dann weiter zum Hara-Zentrum (Energiezentrum etwas unterhalb des Bauchnabels) und weiter in den Brustraum (Herz, Lungen, Zwerchfell ...) bis hin zum Schulter- und Halsbereich, in den Kopf. Die Bewegung endet mit Entspannung und leichtem Ausschütteln. Beobachtet werden dabei Druck, Schmerz/Wohlbefinden, Kälte/Wärme, Farben, Gefühle/Bilder, Körperhälften (rechts/links), Zustände (Kribbeln, Hand schläft ein, Verspannung ...).



Stellen Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Die Beine parallel – Hüftgelenke, Kniegelenke und Knöchelgelenke sollten in einer Linie, quasi im Lot sein (Bild vorstellen - wie vier montierte Autoreifen in der Spur). Schauen Sie / hören Sie in Ihren Körper hinein.

- ? Wo ist jetzt die Energie?
- ? Im oberen Körperbereich?
- ? Im unteren Körperbereich?
- ? Wie fühlt sich das an?
- ? Energieüberschuss?
- ? Energiestau?
- ? Energiefluss?

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen.

- ? Was nehmen Sie im ersten Moment wahr?
- ? Wo sind die Fußsohlen mit dem Boden verbunden, wo nicht?
- ? Wo ist Druck?
- ? Wie fühlt sich dieser an? – Angenehm oder unangenehm?

Verlagern Sie das Gewicht nach vorne / nach hinten.

- ? Was passiert dabei mit den Fußsohlen?

Pendeln Sie leicht hin und her – nach vorne und hinten, nach rechts und links.

- ? Was verändert sich?
- ? Wohin verlagert sich der Druck?
- ? Gibt es eine bevorzugte Stellung, in der Sie sich besonders wohl fühlen?
- ? Was passiert, wenn Sie diese verändern? Wird es unangenehmer?
- ? Mehr Druck?
- ? Wärme/Kälte?

Dann geht es weiter zu den Gelenken.

- ? Wie stehen die Knöchelgelenke zu den Kniegelenken?
- ? Wie ist die Verbindung?
- ? Wie spürt sich dies an?
- ? Wo ist der Druck jetzt auf den Fußballen?.

Druck leicht durch Vorwärts-/Rückwärtsbewegung bzw. Seitwärtsbewegungen verändern.

- ? Wie verändert sich dabei die Muskelspannung in den Waden?
- ? Tritt dabei Wohlbefinden/Schmerz auf?

Wir wandern weiter zu den Hüftgelenken.

- ? Wie stehen diese in Relation zu den Fuß- und Kniegelenken?

Hüfte leicht bewegen – vor und zurück, seitwärts. Kreisende Bewegungen.

- ? Was spüren Sie in den Hüften, was in den Knie- und Fußgelenken?
- ? Was fühlen Sie in den Muskelsträngen dazwischen? Druck/Schmerz/Wärme? Ein Wohlgefühl?
- ? Haben Sie das Bedürfnis, von der Stellung her etwas zu verändern?

Richten Sie die Wirbelsäule vom Lendenwirbelgelenk her langsam auf. Die Wirbeln leicht auseinanderziehen, Durch die Aufwärtsbewegung bewegen Sie die Hüften aus dem Lendenwirbelgelenk heraus – die Wirbelsäule bleibt gerade, die Hüften „schwingen“ leicht nach rechts und nach links. Das Bild dazu ist eine Spiralbewegung im oberen Körper – der untere Körperteil bleibt ruhig. Dann spüren wir uns in das Hara-Zentrum (die Japaner orten dieses leicht unterhalb des Nabels) und fühlen in dieses Zentrum hinein.

- ? Taucht Wärme (Kälte) auf?
- ? Eine Farbe dazu?

Wir wandern weiter über den Nabel in den Solarplexus und weiter in den Brust- und Schulterbereich. Beobachten Sie dabei die anderen Teile des Körpers (Gelenke, Stellung der Gelenke, Waden und Muskelstränge dazwischen ...). Bewegen Sie die Schultern – nach vorne/hinten kreisen, anheben und senken - und beobachten Sie dabei die anderen Körperregionen.

- ? Veränderung spürbar? Wenn ja, welche? Wärme/Kälte? Druck/Wohlbefinden?

Und dann geht's in den Kopfbereich – in das Gesicht, in dem ein Großteil unserer Sinnesorgane sitzt.

- ? Spüren Sie die Wangen und Stirnknochen, die Haut, die sich darüber spannt?
- ? Spüren Sie die Augenhöhlen, die Nase, wie Sie ein/-ausatmet?
- ? Die Gehörgänge und Ohren?
- ? Was können Sie wahrnehmen – innen und außen?
- ? Beim Spüren, Riechen, Hören? Im Rachenraum?

Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts und dann nach links. Wiederholen Sie die Bewegung.

- ? Was spüren Sie dabei? Druck/Schmerz/Wohlbefinden? Kälte/Wärme?

Und abschließend wandern wir wieder zurück – vom Kopf über die Schultern in den Bauchbereich, das Hara-Zentrum, die Hüften, Kniegelenke und Fußgelenke zu den Fußsohlen und schauen, wie diese jetzt am Boden stehen.

- ? Wie „vererdet“ sind sie?
- ? Hat sich an der Qualität der Verbindung zum Boden etwas geändert?
- ? Wie ist der Druck auf den Fußballen verteilt?
- ? Wie fühlt sich der Rest des Körpers an?
- ? Wo ist die Energie jetzt?

**Langsam mit den Gedanken zurückkehren. Ausschütteln.
Anschließend Reflexion und Austausch zur Körperwanderung.**

**Info
Erdung**

Erdung bedeutet so viel wie Energieausgleich. In der Regel sind wir heute sehr „kopflastig“ unterwegs. Das heißt, dass sich die Energie häufig in der oberen Körperhälfte staut und die untere Körperhälfte oft unterversorgt ist. Der Energieüberschuss, sagt uns die Medizin, setzt freie Radikale frei, die, wenn Energiestau regelmäßig stattfindet, den Organismus auch belasten und beeinträchtigen können. Beim Erden geht es darum, die Energie wieder zu verteilen und überschüssige Energie loszuwerden. Wenn zu wenig davon da ist, kann auch Energie aus der Erde aufgenommen werden.

Heute kann man anhand von computertomografischen Untersuchungen nachweisen, dass der Mensch auch von der Erdenergie versorgt wird (z. B. Konzentration und Verteilung von Energiefeldern nach einer halbe Stunde Barfußgehen ...). Bildhaft gesprochen kann man sich das wie bei einem Stromkreislauf vorstellen: Die Energiezirkulation muss funktionieren, bei Überschuss und Energiestau kommt es zu einem „Kurzschluss“. Mit der Methode der Erdung haben wir eine von mehreren Möglichkeiten, das „Zuviel“ an Energie abzuleiten/abzugeben oder auch Energie im Körper besser zu verteilen. Denn der Kontakt zum Boden entscheidet unter anderem auch darüber, ob wir mit „beiden Beinen im Leben stehen“, den „Boden unter den Füßen verloren haben“, unsere Wurzeln spüren können oder total „abgehoben“ und damit nicht präsent sind.

Eine gute Übung dazu und auch, um Achtsamkeit zu trainieren, die wesentlich ist, wenn man gut „geerdet“, präsent und im Hier und Jetzt sein möchte, ist die Körperwanderung. Erdung kann mit Achtsamkeit hergestellt werden. Die Wanderung durch den Körper hat das Ziel, die Balance zwischen innen und außen zu festigen, den sicheren Ort in uns zu finden, den Stand zu festigen, Standpunkt und Standhaftigkeit zu erforschen, aber auch zu verändern, wenn man bemerkt, dass die Balance nicht gegeben ist.

Übrigens: Im Altertum glaubten die Chinesen, dass Menschen kurz vor ihrem Tod durch die Nase, kranke Menschen mit ihren Schultern und gesunde Menschen mit der Brust atmen. Weisen Männern (und vielleicht auch Frauen ☺) sagte man nach, sie würden mit dem Bauch atmen. Meisterinnen und Meister mit der Fußsohle. Das heißt, je tiefer der Sammelpunkt der Atmung liegt, umso mehr Erdung (japanisch ochitsuki: festes oder stabiles Ki; chinesisches Qi) besitzt ein Mensch und umso vollkommener kann er mit dem gesamten Körper atmen. Und weil kein Meister vom Himmel fällt, kann jeder Mensch durch entsprechendes ganzheitliches Verständnis und Übung diese Atmung, die beim Erden hilft, lernen. Hilfreich dabei sind meiner Erfahrung nach unter anderem auch die Meridian-Dehnübungen, die in verschiedensten Lehrbüchern zusammengefasst sind (z. B. Masunaga, Shizuto, Meridian-Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag, Lehrte 1999).

1.8 Innere Balance und Erdung⁵

Das Kreuzen von Armen und Beinen im Stehen – erster Teil der Übung – aktiviert alle an der Balance beteiligten Muskeln und sorgt nach körperlichem, emotionalem oder umgebungsbedingtem Stress für die Wiederherstellung des Gleichgewichtes. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Körpermittelinie.

In Teil 2 finden wir eine Metapher für die Verbindung von linker und rechter Körperseite, für die Zusammenarbeit beider Augen, für Sein und Tun und auch für die Verbindung der beiden Hemisphären. Die Zunge liegt währenddessen hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen. Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Anleitung

Teil 1: Die Übenden legen den linken Fußknöchel über den rechten. Sie strecken die Arme nach vorne aus und legen den linken Arm und das linke Handgelenk über den rechten Arm und das rechte Armgelenk. Die Handflächen schauen zueinander. Dann werden die Finger ineinander verschränkt. Anschließend werden die Arme und verschränkten Hände 180 Grad gedreht und dabei zur Brust gezogen. (Etwas oberhalb des Herzens treffen die verschränkten Hände mittig den Brustkorb und bleiben dort liegen.) Nun sollten sie die Augen schließen, ruhig und tief atmen und sich eine Minute lang bei regelmäßigem Atem entspannen. Beim Einatmen wird die Zunge flach an den Gaumen gedrückt, beim Ausatmen wieder entspannt. Dann eine Wiederholung mit dem rechten über dem linken Fußknöchel und dem rechten Arm über dem linken.

Teil 2: Sobald die Übenden sich bereit fühlen, lösen sie die Stellung auf, die Füße stehen jetzt nebeneinander. Sie führen die Hände und die Fingerspitzen vor der Brust zusammen und atmen eine Minute lang regelmäßig ein und aus. Beim Einatmen die Zunge wiederum flach gegen den Gaumen drücken, beim Ausatmen entspannen.

Tip

Die Übung eignet sich zur Stärkung der inneren Balance, zum Erden, emotionalen Zentrieren, Entspannen und Runterkommen. Besonders gut verstärkt die Übung auch die Konzentration auf das Wesentliche – vor Stresssituationen, Prüfungen etc. oder als Abschluss, um Gelerntes zu verinnerlichen und gut abzuspeichern.



Abb. 4: Foto © ipi

⁵ Angelehnt an die Hook-ups-Übung aus: Dennison, Paul E., Dennison, Gail E. (2013), Brain Gym, das Handbuch, 2. Auflage, VAK-Verlag, Freiburg, Seite 92

1.9 Erdung durch Barfußgehen

Ein gut geerdeter Mensch hat einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Viele Menschen der westlichen Welt weisen Untererdung oder Übererdung auf. Außerdem ist die Energie oft ungleich verteilt, tendenziell haben Menschen, die „Kopfarbeiter“ sind, zu viel Energie im oberen Körperbereich und zu wenig im unteren. Auf dem Boden zu laufen bedeutet noch lange nicht, dass wir auf dem Boden der Tatsachen sind. Unsere Sprache hat hierfür auch viele Metaphern bereit. So stehen wir mit beiden Beinen im Leben, sind verwurzelt oder abgehoben und manchmal wird uns buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen oder es tun sich Abgründe unter uns auf. Wer präsent und im Hier und Jetzt ist, kann damit leichter umgehen. Wer an seiner Energieverteilung arbeitet und den Energiefluss durch regelmäßiges Üben ins Lot bringt, wird tatsächlich im wahrsten Sinne des Wortes auch „standhafter“ werden. Denn der Kontakt zum Boden entscheidet tatsächlich auch mit, ob wir mit beiden Beinen im Leben stehen, den Boden unter den Füßen verloren haben, unsere Wurzeln spüren oder total abgehoben sind.

Anleitung

Die besten Übungen zum langsamen Erden sind Gehübungen auf unterschiedlichen Untergründen.

Schuhe ausziehen und den Untergrund, auf dem wir gerade stehen, bewusst wahrnehmen.

- ? Wie fühlt sich dieser an?
- ? Welche Beschaffenheit hat er?

Bewusst kann hier auch immer wieder auf Böden in Innenräumen (Parkett, PVC-Belag, Fliesen, Teppich ...), aber auch auf asphaltierten Straßen, Kieswegen, Sandwegen, Gras oder Waldwegen geübt werden. Vor allem mit Kindern macht diese Übung Spaß. Mit Erwachsenengruppen kann dann auch intensiv über die Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder, die dabei auftauchen, reflektiert werden.

Tipps

Barfuß zu gehen, ist eine gute Achtsamkeitsübung und fördert die Körperwahrnehmung immer und überall. Weil sich der nackte Fuß besser an den Untergrund anpasst, wird der Bodenkontakt spürbarer und intensiver erlebbar. Also - so oft wie möglich Schuhe ausziehen! Der Energiefluss wird durch das permanente Anpassen der Fußsohle an den Untergrund intensiviert.



Abb. 5: Foto © ipi

1.10 Erdung durch die Baum-Meditation

So wie die Übung vorher wird auch mit dieser die Verbindung zur Erde hergestellt und dabei der Energiefluss ausbalanciert. Bei der Baum-Meditation wird mit der Assoziation Baum gearbeitet.

Anleitung

Stellen Sie sich leicht breitbeinig hin (Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke sind im Lot – Bild: vier Reifen / Autospur). Atmen Sie tief durch und lockern Sie Ihre Gliedmaßen (Schultern, Hüften, Fußgelenke). Dann gehen Sie mit den Gedanken zu den Fußsohlen. Spüren Sie hinein, wie Ihre Fußsohlen gerade mit dem Boden / der Erde verbunden sind. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum, der langsam seine Wurzeln in die Erde schlägt. Vergraben Sie die Füße im Erdboden und beginnen Sie, Wurzeln zu schlagen. Immer tiefer und weiter eingraben.

Bei zu wenig Energie: Die Wurzeln wachsen und wachsen, saugen Wasser und Nahrung aus der Erde und werden immer dicker und stabiler. Sie nehmen Energie aus dem Boden, die Äste wachsen und die Blätter werden saftig und grün. Wenn Sie das Gefühl haben, dass genug Energie im Körper ist, ziehen Sie langsam Ihre Wurzeln aus dem Boden, um die Energie im Körper zu behalten.

Bei Energieüberschuss: Wenn zu viel Energie vorhanden ist, kann man über die Wurzeln auch Energie an den Boden und die Erde abgeben. Auch hier gilt: Wenn der Energiehaushalt Ihrem Gefühl nach stimmig ist, Wurzeln aus dem Boden zurückziehen.

Fühlen Sie, wie die Energie emporsteigt, den Körper ausfüllt und alte, verbrauchte Energie wieder in die Erde hineinleitet. Als Anker für die Übung – als Erinnerung und Motivation für tägliche Wiederholung in der Übungsphase – kann das Bild auf der nächsten Seite kopiert und am Schreibtisch / im Klassenzimmer etc. sichtbar aufgehängt/aufgestellt werden. Oder individuell ein persönliches Ankerbild suchen.



1.12. Body Scan Kurzversion

Den Body-Scan kannst du im Sitzen oder im Liegen durchführen. Diese Anleitung unten dauert etwa 10 bis 15 Minuten. Der ausführliche Bodyscan kann bis zu 45 Minuten dauern. Da gerade Anfängerinnen und Anfänger hier oft die Ausdauer fehlt, am besten mit dieser Kurzversion beginnen und dann langsam steigern. Das Bedürfnis danach kommt meist von selbst.

Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst, die Arme liegen neben dem Körper.

Anleitung

Atme ein paar Mal tief ein und aus. Schließe mit dem intensiven 5x Ausatmen die Augen und komm langsam zur Ruhe.

Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion.

Beginne mit deinen Füßen. Geh mit deinen Gedanken zu den Füßen und fühle, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlagen berühren. Nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den oberen Vorderfuß ganz bewusst wahr. Zuerst den linken Fuß, dann den rechten Fuß, wenn du es schaffst, beide.

Spüre dann in deine Unterschenkel hinein, wandere mit deiner Aufmerksamkeit nach oben zu den Waden und die Schienbeine.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit dann weiter in die Knie, die Oberschenkel und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren.

Wandere dann mit deiner Konzentration in deinen Bauch. Atme tief in den Bauch hinein und dann spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.

Lenke deine Aufmerksamkeit zum Rücken. Spüre, wo der Rücken am Boden oder der Sessellehne auf/- oder anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Wenn die Schultern

angespannt sind, versuche sie zu lockern und lasse die Schultern locker nach unten hängen.

Dann geh mit deinen Gedanken über deinen Hals zum Gesicht. Wie fühlt sich das an? Sind die Gesichtsmuskeln angespannt? Dann lass locker und entspanne die Gesichtsmuskeln in deinem Gesicht. Überprüfe, ob der Unterkiefer locker ist. Sind die Augenlider locker und liegen sie aufeinander? Fühlst du die Wimpern?

Geh mit deiner Aufmerksamkeit über die Schultern zu den Armen. Spüre danach in deine Arme hinein. Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen und fühle in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in deine Finger hinein.

Bereite dich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen wieder. Nimm einige tiefe Atemzüge und strecke dich ordentlich.

TIPP:

Um die Übung zu intensivieren, kannst du in den einzelnen Stationen länger ausharren und auch überprüfen, ob du dort Druck, Wärme, Verspannung, Schmerz usw. fühlst oder ob sogar eine Farbe auftaucht oder du das leise fließen des Blutes, das Reiben der Knorpel bei Anspannung etc. fühlst. Ideal ist, wenn man den Body-Scan nicht in den Fingern beendet sondern ihn nochmals rückwärts bis zu den Füßen/Zehen laufen lässt. Das erfordert aber mehr Zeit und ist eher etwas für die Geübten unter euch!