



## Ein Date mit deinem Körper

Für dieses Rendez-vous mit dir selbst legst oder setzt du dich bequem an einen Ort, an dem es dir wohl ist und du dich sicher fühlst. Vielleicht bereitest du diesen Ort auch speziell für dieses Ereignis vor. Das macht man ja in der Regel auch, wenn man sich mit jemand anderem verabredet. Also weshalb nicht auch mal für dich selbst? Mein Favorit ist z. B. die warme Badewanne, wo ich ein paar Kerzen rundherum aufstelle und das Licht sonst dämpfe.

Schön ist, wenn du dabei nackt sein kannst oder (falls diese Vorstellung sich unangenehm anfühlt) so viel Bekleidung trägst, dass es dir dabei wohl ist.

## Ablauf

Die von dir eingenommene Körperposition sollte möglichst bequem sein. Nimm dir Zeit in deinen Körper hinein zu spüren, ob du wirklich gut sitzt oder liegst. Nimm, falls nötig, Korrekturen vor. Schliesse für einen Moment die Augen und spüre deinen Körper. Wie fühlt er sich gesamthaft an? Was spürst du in verschiedenen Körperregionen? Wie ist deine Atmung?

Versuche nun deine Atmung etwas tiefer und langsamer werden zu lassen, ohne dass es dich zu sehr anstrengt. Du kannst dir auch vorstellen, wie du die Anspannungen des Tages einfach aus dir heraus fließen lässt. Mit jedem Ausatmen etwas mehr. Mach das ein Weilchen lang und beobachte, was mit deinem Körper (vor allem deinem Oberkörper) passiert. Stellst du eine Veränderung fest? Wenn ja, welche?

Nun öffne wieder die Augen und wähle dir einen Körperteil aus, mit dem du in Kontakt treten möchtest. Anfangs kannst du einen Körperteil nehmen, zu dem du einen guten Bezug hast. Als Beispiel nehme ich eine Hand. Schau dir deine Hand an, dann schliesse wieder die Augen.

Stell dir vor wie klein diese Hand einmal war, als du noch ein Kind warst. Was hast du alles mit deiner Hand erlebt? Welche positiven Erlebnisse hat sie dir ermöglicht? Vielleicht streicheltest du als Kind deine Lieblingkatze und spürtest ihr warmes Fell in deiner Handfläche? Oder sie half dir beim Klettern auf Bäumen und Felsen? Lass Erinnerungen aufsteigen und nimm dir so viel Zeit dafür, wie du möchtest.



Öffne wieder die Augen und schau deine Hand an. So sieht sie also heute aus. Sie hat dich dein ganzes Leben lang überall hin begleitet und dir Vieles ermöglicht.



Stell dir einen Moment lang vor, du könntest diese Hand aus irgendeinem Grund nicht benutzen. Was würdest du dabei verlieren? Was könntest du nicht mehr oder nur mit Schwierigkeiten tun?

Nun stell dir ein paar Dinge vor, die du heute mit deiner Hand tust, welche dir Freude bereiten. Wenn es geht, dann versuche die Freude zu spüren (auch wenn du es gerade nicht tust).

Deine Hand ist ein Mitglied eines grösseren Teams: Nämlich deines Körpers. Jedes Team-Mitglied ermöglicht dir wieder andere Erfahrungen. Mit deinen Augen kannst du schauen, mit deiner Nase riechen, mit deinen Ohren hören, mit deinen Füßen dich eigenständig vorwärts bewegen, usw.

Im Alltag sind wir uns dessen meist nicht bewusst, was das alles bedeutet und welches Geschenk wir mit unserem Körper haben.

Schau zu deiner Hand und prüfe für dich, ob du Dankbarkeit empfinden kannst für das, was dir deine Hand ermöglicht. Wenn ja, dann schicke deiner Hand gedanklich deine Dankbarkeit oder sprich deine Dankbarkeit aus. „Meine geliebte Hand, ich bin dir unendlich dankbar, dass ich mit dir ... übers Haar meiner Töchter streicheln, einen saftigen Apfel zum Mund führen, auf dieser Tastatur schreiben kann, ... Danke für all das, was du für mich tust!“

Schliesse wieder die Augen und versuche noch für einen Moment in dieser Dankbarkeit und Wertschätzung für deine Hand zu ruhen.

Wenn du magst, nimm dann noch einen anderen Körperteil und beende anschliessend die Reise. Grundsätzlich kann man das, bei genügend Zeit und Lust, für sämtliche Körperteile machen.

## Der nächste Schritt

Wenn du dich sicher fühlst und sich ein guter Kontakt mit verschiedenen Körperteilen eingestellt hat, kannst du mit der Zeit, sobald es sich stimmig anfühlt, einen Körperteil auswählen, mit dem du haderst. Zum Beispiel deinen Bauch mit den Schwangerschaftsstreifen, deinen Kopf mit nachlassender Haarpracht, etc.

Lass dich überraschen was passiert. Sollten negative Emotionen auftauchen, dann lass sie einfach einen Moment lang da sein und versuche zu akzeptieren, dass es gerade so ist, wie es ist. Dann geh aber nach einer Weile weiter und verweile nicht zu lange in diesem Gefühl. Änderung ist trotzdem zu einem späteren Zeitpunkt immer wieder möglich.

### *Alleine oder geführt*

Was mir Klientinnen und Klienten zuweilen ausdrücken ist, dass sie Reisen, die sie von mir angeleitet in meiner Praxis machen, als tiefer gehend und schneller wirksam empfinden. Ich denke das ist sehr individuell. Für manche Menschen ist es hilfreich sich damit begleiten zu lassen (weil ich die Reise dann auf sie individuell zugeschnitten gestalte), für andere geht das sehr gut alleine.

Bildquelle „Hände“: ©gemphoto 8156466 / [depositphotos.com](https://depositphotos.com)