

Manuela Mischke-Reeds

Somatische Psychotherapie

Ein Werkzeugkasten

125 Arbeitsblätter und Übungen für
die Behandlung von Trauma und Streß

Aus dem amerikanischen Englisch
von Theo Kierdorf & Hildegard Höhr



G. P. PROBST VERLAG
Lichtenau/Westfalen

1

Einleitung

Warum jeder Therapeut den Körper in die psychotherapeutische Arbeit einbeziehen muß

Wir denken, daß wir in unserem Körper leben. Aber in welchem Maße sind wir tatsächlich unseres ganzen Körpers gewahr? Psychotherapeuten wissen, daß Trauma, Streß, Angst und Depression bei Klienten Myriaden von Symptomen hervorrufen können, darunter Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, emotionale Dysregulation, Angst, Panikattacken, depressive Körperempfindungen und dergleichen mehr. Oft wird fälschlich angenommen, solche Symptome ließen sich heilen, indem man nichts weiter tue, als Denkmuster und Emotionen durchzuarbeiten. Die Wahrheit ist, daß wir in unserem Körper leben und träumen. Symptome sind immer Symptome des Körpers. Doch sehen wir den Körper nur selten als Quelle und Inspiration für die Heilung an. Wir nehmen die Welt um uns aufgrund dessen wahr, wie unser Körper auf sie reagiert. Schlafstörungen, Grübeln, Sorgen wegen der Familie oder der Zukunft, Trauer und Traumata können sich verheerend auf unsere Gesundheit auswirken. Dies sind Angriffe auf unseren Körper, die wir nicht nur mit Hilfe unseres Geistes heilen können.

In den 25 Jahren meiner klinischen Praxis haben mir viele Klienten mutig die Geschichte ihres Körpers erzählt. Viele haben in diesem Zusammenhang eine tiefreichende Abkoppelung von sich selbst beschrieben, das Gefühl, keinen Bezug zu sich selbst zu haben, oder, noch schlimmer, nicht in ihrem Körper zu sein. Wenn wir die Verbindung zu unserem Körper verloren haben, haben wir keinen Kontakt zu unserem Leben. Gewohnheiten können Schmerz überdecken, und Angst kann Gewohnheiten und Süchten weichen. Die tiefe Sehnsucht nach vollständiger Verkörperung existiert bei jedem Menschen. In den Jahren, in denen ich so vielen Klienten und Studenten zugehört habe, ist mir eines klar geworden: Wir alle wollen in unserem Körper lebendig sein, völlig in unserem Erleben gegenwärtig. Und doch wird der natürlichen Weisheit im Verhältnis zum Körper in der klinischen Arbeit nicht genügend Raum gegeben.

Ganz gleich, welchem klinischen Ansatz wir uns als Therapeuten verpflichtet fühlen, wir alle sitzen bei unserer Arbeit vor einem atmenden und dynamisch agierenden Körper. Dieses Buch soll Therapeuten helfen, die verschiedenen Arten somatischen Gewahrseins in ihre Arbeit einzubeziehen. Beispielsweise geht es um Atemmuster, Veränderungen der Hautbeschaffenheit, Augenbewegungen, Haltungen, subtile Bewegungen

und Gesten, die alle Stimmungen, Gefühlen und inneren Atmosphären zum Ausdruck verhelfen, die zu studieren und mit denen effektiv zu arbeiten wir lernen können. Das Körpergewahrsein eines Klienten zu stärken ist ein sehr wirksames Mittel der Transformation. Natürlich ist diese Arbeit nicht allein dem Patienten oder Klienten aufgebürdet. Der Therapeut, der in sich selbst ruht, kann lernen, sich somatisch auf seinen eigenen Körperzustand zu berufen. Dadurch schafft er die Voraussetzung für die somatische Entdeckung der inneren Welt und der Körperweisheit eines Klienten.

Ein weiterer in diesem Buch genutzter Aspekt ist jener der Achtsamkeit, die in den vergangenen Jahren in unserer Gesellschaft und in der psychotherapeutischen Arbeit eine enorme Wirkung entfaltet hat. Viele Kliniker haben die Achtsamkeitsübung in ihre Behandlungsmodalitäten integriert. Achtsamkeit beinhaltet, daß sich der Klient auf seine somatische Wahrnehmung bezieht, darauf, wie er sich innerlich »fühlt«. Doch oft wird versäumt, die somatischen Empfindungen so zu fördern, daß sie zu einem kohärenten Erleben werden. Die Klienten lernen dann, achtsam zu sein, aber nicht, sicher in das somatische Erleben einzutreten. Doch das ist entscheidend für die Arbeit an der Überwindung von Traumata und Streß.

Viele Therapeuten fragen mich, WIE sie die körperlichen Empfindungen und das grundlegende Körpergewahrsein fördern sollen. »Wie kann ich meinen Klienten zu einer stärkeren Verkörperung verhelfen? Was muß ich dazu tun? Können Sie mir irgend etwas mit auf den Weg geben, das ich meinen Klienten in somatischer Hinsicht anbieten kann?« Dies sind einige der Fragen, die mir Kollegen und Studenten im Laufe der Jahre gestellt haben. Weil jeder Therapeut über ein Repertoire an somatischen Techniken verfügen muß, werde ich diese Fragen im vorliegenden Buch beantworten.

Die psychotherapeutische Praxis läßt uns heute die Freiheit, zum Wohle unserer Klienten von den verschiedensten psychotherapeutischen Disziplinen zu lernen. In diesem Geiste empfehle ich Ihnen für Ihre Arbeit mit Klienten die hier beschriebenen bewährten somatischen Techniken. Am somatischen Erleben von Klienten zu arbeiten sollte für uns so selbstverständlich sein wie die Nutzung jedes anderen psychotherapeutischen Werkzeugs. Unsere wichtigste Ressource für unsere Bemühungen um Heilung und Wohlbefinden ist die angeborene Körperweisheit unserer Klienten.

Was unterscheidet dieses Buch von anderen?

Die auf Descartes zurückgehende Trennung von Körper und Geist ist in unserer Mainstreamkultur nach wie vor lebendig und guter Dinge. Wir »denken«, wir könnten Probleme ausschließlich mit kognitiven Mitteln überwinden. Die westliche Psychologie bevorzugt den Geist gegenüber dem Körper, statt auf die Intelligenz des Körpers zu vertrauen. Gefühle und Empfindungen werden ignoriert, wenn sie mit dem Gewahrsein des Körpers verbunden sind. Dies könnte einer der Gründe dafür sein, daß somatische

Techniken noch nicht generell in die psychotherapeutische Arbeit integriert worden sind. Doch die ganzheitliche Wahrnehmung der Körper-Geist-Einheit ist für die Heilung psychischer Beschwerden und körperlicher Probleme, mit denen unsere Klienten konfrontiert werden, in jedem Fall entscheidend.

Tiefe kulturspezifische Überzeugungen beeinflussen unsere Sicht des eigenen Körpers. Bei der Arbeit am Körper müssen wir diese kulturellen Prägungen respektieren und sie als Teile unseres Selbstverständnisses akzeptieren. Die Erkenntnis, daß Emotionen eine Intelligenz eigen ist, eröffnet zu dem Bewußtsein, daß Heilung mehr beinhaltet, als zu denken, einen ersten Zugang. Das Jahrzehnt des Gehirns hat uns zu erkennen geholfen, daß Denkmuster den Körper beeinflussen. Heute gilt als allgemein anerkannt, daß unsere Erlebnisse eng mit dem jeweiligen Zustand unseres Gehirns, mit unseren emotionalen Mustern, mit dem, was wir glauben, und damit, wie wir in unserem Körper leben, verbunden sind.

Weil die Achtsamkeitsübung heute so populär ist, verfügen wir über neue Möglichkeiten, den ständig geschäftigen Geist zu untersuchen und den Unterströmungen unseres Herzens zu lauschen. Außerdem hat die Popularität der Achtsamkeit das Augenmerk auf die generelle Notwendigkeit der Streßlinderung gelenkt und den Wert von Stille und den Weg zu Selbstverwirklichung und Gesundheit in den Fokus gerückt. Und wir haben die Kraft des Jetzt entdeckt. Die einzige Zeit in dem Kontinuum, das von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft reicht, in der wir tatsächlich Veränderungen erwirken können, ist das Jetzt, die Gegenwart. Heute ist es an der Zeit, die Erkenntnisse des Jahrzehnts des Gehirns und die Entdeckung der Achtsamkeit in unser permanentes Körpererleben zu integrieren. Somatische Techniken sind geeignet, die Entdeckungen, die Gehirn und Geist betreffen, mit unserer Art, unser eigenes Erleben zu untersuchen, in Einklang bringen. Der Weg zur vollständigen Verkörperung des Erlebens steht jedem Menschen offen.

Traumata schneiden Menschen von ihrem Körper, ihrem gesunden Geist und ihrem Herzen ab und beeinträchtigen ihre Wahrnehmung des eigenen Körpers. Einer der Gründe für den großen Erfolg somatischer Techniken bei der Behandlung von traumatisierten Klienten ist, daß diesen klar wird, wie weit sie sich von ihrer wesenseigenen Gesundheit entfernt haben. Bei allen Traumaklienten, die ich kennengelernt habe, habe ich einerseits die Furcht vor Traumasymptomen und andererseits ein tiefes Verlangen gefunden, zu einem ganzheitlichen Selbstempfinden zurückzugelangen. Dieses Verlangen ist ein tiefes, vom Körper ausgehendes Wissen darum, daß es einen Weg gibt, der zur Gesundheit zurückführt. Diesem Wissen liegt das somatische Gewahrsein zugrunde.

Das vorliegende Buch soll Klienten und Therapeuten Werkzeuge an die Hand geben, die ihnen auf ihrer Reise zurück zum Körper, zur Gesundheit und zur Weisheit zugute kommen.

Entscheidend ist immer die Sensibilität der Therapeuten. Sie können bei somatischer Arbeit nicht erfolgreich sein, wenn sie diese nicht selbst erlebt und praktiziert haben. In ihrem Körper verwurzelte Therapeuten wissen, wie sie ihre Klienten zur Weisheit des eigenen Körpers zurückführen können. Der Werkzeugkasten eines Therapeuten muß so vielfältig sein, daß er allen Klienten in jeder Situation etwas zu bieten hat. Sind Sie mit der Weisheit Ihres eigenen Körpers in Kontakt, können Sie einschätzen, was in einer bestimmten Situation für einen bestimmten Klienten richtig ist. Und nur dann ist eine echte und dauerhafte Transformation möglich.

Vier Wegweiser für Ihre Reise

Das Buch umfaßt vier Teile. **Teil I** bereitet Kliniker darauf vor, über die Grundlagen der Arbeit mit dem Körper nachzudenken und ihre Bedeutung zu verstehen. Er hilft ihnen, sich ein Bild davon zu machen, wie sich somatische Interventionen problemlos in die klinische Arbeit einbeziehen lassen. Der Schlüssel zum Erfolg ist, die beschriebenen Techniken adäquat in das eigene klinische Repertoire einzubeziehen. Der scharfe Therapeutenblick für Details in Verbindung mit dem »Tracking« – womit das Registrieren selbst subtilster Veränderungen gemeint ist – ermöglicht die erfolgreiche Umsetzung gezielter Interventionen, die Klienten wirklich helfen. Bitte, nehmen Sie sich Zeit für die Auseinandersetzung mit den Grundlagen und mit den in Kapitel 4 behandelten Sicherheitsaspekten, um sich in eine der Aufgabe gemäße geistige Verfassung zu bringen – eine Haltung, für die Offenheit und Empfänglichkeit charakteristisch sind.

Teil II behandelt verschiedene Arten konkreter Werkzeuge, die Sie zur Vorbereitung auf die eigentliche somatische Arbeit mit Klienten nutzen können. Dieser Teil ist für die somatische Arbeit besonders wichtig, weil er Therapeuten hilft, ihre somatische Weisheit und ihre Bereitschaft, auf diese Art zu arbeiten, zu kultivieren. Es geht darin um Werkzeuge und Methoden, die Sie selbst benutzen und mit denen Sie sich so vertraut machen können.

Teil III beschäftigt sich mit der Integration somatischer Werkzeuge in Ihre gewohnte therapeutische Praxis. Somatische Interventionen lassen sich leicht mit anderen, Ihnen vertrauten therapeutischen Ansätzen kombinieren und in diese integrieren. Insbesondere wenn Achtsamkeit bei Ihrer Arbeit eine wichtige Rolle spielt, werden Sie die beschriebenen Techniken als natürliche Ergänzungen dessen, was Sie ohnehin schon tun, empfinden. Achtsamkeit und ihre Nutzung aus körperorientierter Sicht sind der Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung dieser Techniken. Klient und Therapeut müssen genau auf ihren Körper betreffende Veränderungen achten. Beschrieben werden verschiedene Techniken und Arbeitsweisen, beginnend mit Zeichnungen des Körpers, ungefährlichen Bewegungsübungen, die eine große Zahl von Klienten umsetzen kann, bis hin zum phy-

sischen Erleben von Grenzen und zum Einnehmen bestimmter Haltungen. Diese Werkzeuge helfen Therapeuten, die Heilung ihrer Klienten im eigenen Inneren zu vertiefen.

Körper- und Atemgewahrsein bilden das Zentrum jeder somatischen Technik. Ein Abschnitt in diesem Buch befaßt sich speziell mit Techniken dieser Art und erläutert konkrete Schritte für die Arbeit daran. Außerdem beschäftige ich mich mit der Akzeptabilität von Berührungen, die Therapeuten im konkreten Fall jeweils selbst einschätzen müssen – unter Berücksichtigung ihrer berufsethischen Befugnisse, ihres persönlichen Behagens und des Behagens ihrer Klienten. Berührungen von vornherein grundsätzlich auszuschließen wäre eine grobe Mißachtung und massive Einschränkung dessen, was somatische Techniken bewirken können; allerdings ist es unverzichtbar, bei der Anwendung solcher Interventionen die gebotene Vorsicht walten zu lassen. Bitte, informieren Sie sich über die entsprechenden gesetzlichen Regelungen in dem Land, in dem Sie leben, und halten Sie sich daran. Es gibt viele ethische Aspekte bezüglich einer angemessenen Nutzung von Berührungen, und die Grenzen der Legalität sollte man in keinem Fall ignorieren.

Teil IV beschäftigt sich eingehender mit somatischen Interventionen, die speziell bei der Arbeit mit traumatisierten und unter Streß leidenden Klienten nützlich sein können. Viele unter PTBS und Streß leidende Klienten werden von somatischen Beschwerden geplagt, und den Körper in die therapeutische Arbeit einzubeziehen ist wichtig bei Bemühungen, Erinnerungen an traumatische Erlebnisse wieder zugänglich zu machen und durch ein Trauma verursachte Symptome zu heilen. Ich hebe in diesem Teil besonders hervor, wie wichtig es ist, Klienten mit somatischen Ressourcen auszustatten, und erläutere dafür nützliche Techniken, weil dies ein zentraler Aspekt somatischer Arbeit an Traumata ist.

Übungen und Arbeitsblätter

Übung
Therapeuten

Übungen und Arbeitsblätter für Therapeuten sind für die Therapeuten selbst gedacht.

Übung
Klienten

Übungen für Klienten können von Klienten entweder in einer Therapie-sitzung oder zu Hause ausgeführt werden.

Arbeitsblatt
Klienten

Arbeitsblätter für Klienten können Sie Ihren Klienten zum Durcharbeiten geben.

Grundregeln und Sicherheitsvorkehrungen

Leitlinien für die Körperarbeit

1. **Informieren Sie Klienten vorab, wenn Sie körperorientierte Interventionen in die Therapie einbeziehen wollen:** Vermeiden Sie jede Überraschung durch »neuartige« Techniken, indem Sie rechtzeitig erklären, was Sie vor haben.
2. **Entscheidungsmöglichkeiten und Einfluß:** Bitten Sie grundsätzlich um Erlaubnis; erklären Sie, welche Interventionen und Übungen Sie nutzen wollen; und lassen Sie Klienten möglichst die Wahl zwischen verschiedenen Alternativen.
3. **Sicherheit als Ressource:** Sicherheit ist sehr wichtig. Stellen Sie fest, was ein Klient braucht, um sich sicher zu fühlen. (Stellen Sie beispielsweise fest, welcher Körperteil sich gut oder stark anfühlt, und lassen Sie den Klienten gelegentlich zu diesem Ort zurückkehren, indem Sie ihn auffordern, sich einen sicheren Ort vorzustellen, zu dem er sich begeben kann.)
4. **Ressource für Wohlbefinden und Stärke:** Suchen Sie nach Bereichen im Körper, im Therapieraum, in der Vorstellung usw., die der Klient mit Stärke und Wohlbefinden in Verbindung bringen kann. Etablieren Sie auf diese Weise positive Assoziationen.
5. **Bemühen Sie sich um Feedback:** Wie geht es Ihrem Klienten? Besteht bei ihm eine Dissoziation oder fühlt er sich überwältigt? Wenn ja, dann stellen Sie ihm Ressourcen zur Verfügung, und verlangsamen oder unterbrechen Sie die Arbeit. Bleiben Sie verbal mit ihm in Kontakt. Fühlt er sich bei der Arbeit am Körper unwohl, dann beenden Sie diese, und bieten Sie ihm Alternativen an. Bestehen Sie niemals auf der Nutzung von Interventionen, die ein Klient ablehnt.
6. **Registrieren Sie Anzeichen für physische Sicherheit bzw. für Gefahr** (z. B. suizidale Gedanken, Selbstschädigungsdrohungen), und orientieren Sie sich an Ethikrichtlinien.
7. **Verhalten Sie sich vertrauenswürdig:** Beachten Sie bei Ihrer Arbeit die Ethikrichtlinien. Überraschen Sie Klienten nicht. Respektieren Sie ihre Grenzen. Brechen Sie Interventionen ab, wenn ein Klient Sie darum bittet. Verhalten Sie sich konsistent und zuverlässig. Und bleiben Sie immer respektvoll.

Die physische Wahrnehmung Ihres eigenen Rückens als Maßstab für die Bereitschaft, mit der therapeutischen Arbeit zu beginnen

Zweck der Übung

Das Gewahrsein des eigenen Rückens kann Sie als Therapeuten erden, wenn Sie sich auf eine Therapiesitzung vorbereiten oder wenn Sie versuchen, Ihre innere Balance wiederzufinden, nachdem Sie in einer Sitzung Ihr inneres Gleichgewicht verloren zu haben glauben. Ziel dieser Übung ist, eine innere Ausrichtung des eigenen Rückens zu erreichen, die als Anhaltspunkt für die Beurteilung Ihrer aktuellen Stärke, Ihrer inneren Balance und Ihres Gleichmuts geeignet ist.

Instruktionen

Nehmen Sie sich fünf bis sieben stille Minuten Zeit. Sie können die Übung vor jeder Therapiesitzung wiederholen oder sie zu Beginn Ihres Arbeitstages einmal ausführen, um sich vorzubereiten. Sorgen Sie dafür, daß Sie in dieser Zeit ungestört bleiben.

Die äußere Haltung: Setzen Sie sich entweder auf einen Sessel oder auf den Boden. Versetzen Sie sich in einen entspannten, aber wachen Zustand, richten Sie Ihre Schultern im Einklang mit den Hüften aus, und beziehen Sie Ihren Kopf in die Ausrichtung des Körpers ein, indem Sie das Kinn vortreten lassen und es leicht anziehen, was auf der Körperrückseite eine Streckung des Halses zur Folge hat.

Beeinflussen Sie Ihre Haltung so, daß Sie das Gefühl haben, aufgerichtet zu sein. Sie können sich vorstellen, daß Sie sich in einer majestätischen und gleichzeitig entspannten Haltung befinden. Schließen Sie die Augen, und prüfen Sie Ihre innere Haltung, indem Sie Ihre ruhige äußere Haltung überprüfen. Sie sollten sich aufgerichtet, aber in keiner Hinsicht steif fühlen.

Während der Arbeit in der Therapiesitzung

Sie können sich einfach die Haltung Ihres Rückens im Sitzen vergegenwärtigen und sich immer wieder in die entspannte, aber aufgerichtete Haltung versetzen. Indem Sie Ihren Körper daran erinnern, so zu sitzen, aktivieren Sie eine Körpererinnerung an einen entspannten und ruhigen Zustand. Üben Sie diese Haltung vor Beginn der therapeutischen Arbeit mehrmals, damit Sie später, wenn Sie sich hinsetzen, in den Genuß eines entspannteren Gewahrseinszustandes kommen. Dies ermöglicht Ihnen, sich das »große Bild« zu vergegenwärtigen, wenn Sie sich müde oder gelangweilt fühlen oder wenn Sie in Ihrer Therapiesitzung nicht weiterkommen. Dieses simple Körpergewahrsein sollten Sie möglichst in jeder Sitzung nutzen, damit es für Sie zu einer förderlichen Gewohnheit wird. Wenn Sie sich müde fühlen oder sich festgefahren haben, spiegelt Ihre Körperhaltung häufig Ihren Zustand.

Tracking von Anzeichen für Traumata

Zweck der Übung

Wenn Sie den Körper auf Informationen oder Hinweise hin absuchen, sollten Sie insbesondere auf Anzeichen für ein eventuelles traumabedingtes Arousal achten. Hinweise auf ein bestehendes Trauma zeigen am deutlichsten, daß ein Klient sich emotional überwältigt fühlt, agitiert ist oder zu erstarren und dissoziieren beginnt.

Solche Anzeichen früh zu erkennen und zutreffend zu lesen ist wichtig, weil Sie sich für eine therapeutische Intervention entscheiden müssen. Wenn der Klient so stark überwältigt wird oder erstarrt, daß er nicht mehr in der Lage ist, im Erleben präsent zu sein, müssen Sie ihm helfen, in den Zustand der Sicherheit zurückzufinden und sich Ressourcen zu erschließen.

Hinweise auf ein bestehendes Trauma zeigen sich in Form von Hyper- und Hypoarousal, womit das Spektrum traumabasierter Arousal umrissen ist. Diese körperbasierten Anzeichen müssen genauer untersucht werden, wenn eine vollständige Diagnose erstellt werden soll. Die Hinweise, die aufgrund des Trackings gewonnen werden, sollten durch weitere Indikatoren für das Vorliegen eines Traumas ergänzt werden.

Halten Sie nach solchen Hinweisen Ausschau, und werden Sie sich darüber klar, was Ihr nächster Schritt bei der therapeutischen Arbeit ist. Prüfen Sie alle Möglichkeiten, die in Frage kommen.

Hinweise auf Hyperarousal

Augen

- Augen weiten sich (wie bei einem Schock).
- Augen schweifen suchend und scannend (Wachsamkeit).
- Blickkontakt ist direkt und wirkt bedrohlich.
- Blickkontakt wird ungeachtet widersprüchlicher Emotionen aufrechterhalten (Starren).
- Blickkontakt in Verbindung mit verwirrttem Blick

Haut

- Haut ist gerötet.
- Schweißperlen auf der Stirn
- Kribbeln auf der Haut (Klient berichtet über »Brennessel«-Gefühl)
- Haut wirkt fleckig (rote Flecken am Hals, auf der Brust und in Bereichen des Gesichts).
- Klient berichtet über Hitzeempfindungen und Jucken auf der Haut.

Emotionen

- Wutausbrüche und Gereiztheit
- Weint schnell.
- Emotionaler Affekt flammt stark und schnell auf.
- Schreckhaft und zitterig, wirkt nervös.
- Schreckt bei jedem Geräusch im Raum hoch.
- Erschrickt bei jeder Bewegung im Raum.

Körper

- Klient berichtet über Hitzewallungen im Körper.
- feuchtkalte Hände und Schwitzen
- erratische oder abrupte Körperbewegungen (motorische Funktionsfähigkeit ist beeinträchtigt)
- Berichtet über »Grummeln« im Bauch.
- Berichtet über Veränderungen der Geschmackswahrnehmung (beispielsweise metallischer Geschmack).
- Ohrenklingeln (oder Verstärkung eines schon bestehenden Tinnitus)
- verschiedene Muskelanspannungen (Schultern, Bauch, Arme, Hände, Beine)
- Körper windet sich in unwillkürlichen geneigten und verdrehten Haltungen.

Geist

- Gedächtnisverlust/-störungen
- Geist »rast« und berichtet über Mengen von Details.
- Aufmerksamkeit ist hyperfokussiert.
- Klient berichtet über intrusive Erinnerungen oder Bilder.

Entwickeln der Selbstbezeugung – den Augenblick erfassen

Zweck der Übung

Eine wichtige Fähigkeit für jede somatische Übung ist, selbst bezeugen (wahrnehmen) zu können, was im Augenblick und im eigenen Körper geschieht. Sie sind in der Lage, Ihre Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Bewegungen und Verhaltensreaktionen auf andere Menschen und auf Situationen zu bezeugen. Die hier beschriebene Übung soll Ihnen helfen, die Fähigkeit zur Selbstregulation zu erlernen. Einen inneren Zeugen zu entwickeln ist sehr wichtig, wenn Sie etwas von Ihrem Körper lernen wollen. Versuchen Sie im Tagesverlauf immer wieder, den gegenwärtigen Augenblick auf diese Weise zu erfassen. Schauen Sie, was passiert, wenn Sie sich darin üben, Ihr eigenes Leben zu bezeugen.

Instruktionen

Üben Sie sich darin, den Augenblick zu erfassen, indem Sie Pausen entstehen lassen, bevor Sie etwas tun.

Schritte zur Umsetzung dieser Übung

1. Unterbrechen: Stoppen Sie alles, was Sie im Moment tun, indem Sie die Pausentaste drücken.
2. Registrieren: Was erleben Sie in diesem Moment?
3. Tracking: Wie spüren Sie in diesem Augenblick Ihren Körper?
4. Verweilen: Verändern Sie nichts, sondern bleiben Sie präsent.
5. Fahren Sie fort mit dem, was Sie vor dem Innehalten getan haben, und stellen Sie fest, ob Sie sich nun anders erleben.

Fragen, die zu stellen Ihnen nützlich sein könnte

- Wo befindet sich meine Aufmerksamkeit in diesem Augenblick?
- Wie erlebe ich meinen Körper jetzt?
- Was befindet sich momentan in meinem Gewahrsein?

Diese Übung sollte viele Male wiederholt werden. Versuchen Sie, dies in Ihrem Tagesablauf zu ermöglichen.

Wenn eine Grenze ignoriert wird – Das eigene Territorium wieder in Besitz nehmen

Zweck der Übung

Diese Übung dient der Wiederherstellung körperlicher und emotionaler Grenzen, nachdem Sie eine Grenzverletzung erlebt haben. Der Therapeut kann Sie durch diese Visualisation geleiten; Sie können sie aber auch ohne Hilfe benutzen.

Instruktionen



Visualisieren Sie sich und Ihre persönliche Körpergrenze. Was brauchen Sie, um sich sicher zu fühlen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Visualisieren Sie die »andere« Person, der Sie eine Grenze setzen wollen. Was können Sie zu dieser Person sagen, um Ihre Grenze zu sichern?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Formulieren Sie einen Ausspruch, der Ihre Motivation bestärkt, Ihre Grenzen zu verteidigen und zu benennen. Schreiben Sie etwas über die für Sie wichtigste Grenze, an der Sie arbeiten, auf. Notieren Sie diese Erklärung, und achten Sie darauf, was sich dadurch in Ihnen verändert.

Ich brauche _____ als Grenze.

Es ist wichtig für mich, daß du meine Grenze respektierst, indem du _____

_____.

Ich möchte, daß du meine Grenze respektierst, indem du _____

_____.

Ich werde nicht mehr _____

_____.